



Proeven van techniek

Greet Lybaert
Diëtiste - Kinderkooklessen
Polenstraat 169a
9940 Sleidinge
tel. 09 357 60 86
fax 09 357 78 35

Super-sap
bloem-kool-roos met saus
Plaat-koek
Kaas-feest
amandel-room-ijs

bloem-kool-roos met saus

Wat zet ik klaar?

- weegschaal
- 2 soeplepels
- aardappelmes
- schaal om op te dienen
- kom

Wat koop ik?

- 1 bloem-kool
- 1 fles whisky
- 1 potje mayonaise met citroen
- 1 busje cayennepeper
- 1 fles ketchup

2





bloem-kool-roos

Hoe maak ik het?

- 1 Doe de bladeren van de bloemkool weg.
- 2 Was de bloemkool
- 3 Snijd het harde hart weg.
- 4 Verdeel de bloemkool in roosjes.
- 5 Leg ze in een opdienschaal.

**wat heb ik nodig ?
voor 8 personen**

een bloem-kool

4



Hoe maak ik het? voor

saus (8 personen)

Weeg 200 g mayonaise met
citroen af. Meng 100 g tomaten-
ketchup, cayennepeper en 50 ml
whisky onder de mayonaise



Plaat - koek

Wat zet ik klaar?

voor het deeg

zeef
mixer met kneedhaken
weegschaal
wekker
2 koffielepels
kom
beker

voor het beleg

2 aardappelmessjes
plankje
vergiel
1 kleine kookpot
oude krant
1 kommetje
keukenrobot
koekjesvormpjes
deegrol of pastamachine
koffielepel
maatbeker
onderzetbordjes
servetten of keukenrol
pannenkoekenmes
2 paar pannenlappen
2 bakplaten

Wat koop ik?

1 pak bloem
1 pakje verse gist
1 pak zout
1 pak suiker
500 gram paprika
500 gram uien (mag
minder zijn)
400 gram tomatenblokjes
met look (cubetti)
peperbollen
1 bos peterselie
1 fles olijfolie
een fles witte wijn





Plaat-koek

Hoe maak ik het deeg?

Zet alles klaar.

Weeg de bloem en de gist af.

Meet 2 en een halve dl water af.

1 Verwarm 2 en een halve dl water in een kleine kookpot tot het lauw is.

Voel met je vinger.

Doe de gist, een snuifje suiker en een beetje lauw water in een beker.

Maak met 2 koffielepels de verse gist vloeibaar.

2 Zeef de bloem met het zout in een kom.

3 Maak in het midden een kuiltje.

4 Giet de vloeibare gist in de kuil. Bestuif het geheel met bloem.

Laat 15 minuten rijzen.

5 Doe de olijfolie, witte wijn en het water erbij.

6 Kneed goed met de mixer.

7 Dek het deeg af en laat 20 minuten rusten.

Wat heb ik nodig? voor 14 personen:

500 gram bloem

20 gram verse gist

2 eetlepels olijfolie

een halve koffielepel zout

2 en een halve dl water

snuifje suiker

2 soeplepels witte wijn



Plaat-koek

Hoe maak ik het beleg?

Leg een oude krant op het werkblad,

1 Was de paprika. Prik het kroontje eruit. Snijd door en verwijder de zaadjes. Snijd de paprika eerst in reepjes, dan in stukjes. Dit kan met de keukenrobot. Leg ze in een kleine kookpot. Zet de paprikastukjes onder water. Breng aan de kook. Laat 1 minuutje doorkoken. Giet ze af door een zeef. Laat er koud water over stromen.

2 Maal de peterselie fijn met het mes van de keukenrobot. Zet opzij in een kommetje. Pel de ui. Ruim het afval op. Snijd de ui in grote stukken. Snipper de ui met het mes van de keukenrobot fijn.

3 Meng de tomatenblokjes, de paprikastukjes, de uisnippers en 3 soeplepels gemalen peterselie in de kom van de keukenrobot. Voeg een halve koffielepel zout, 30 draaien van de pepermolen en een beetje tabasco of pikante spaghettikruiden toe.

Verwarm de oven voor op 250°C

4 Vet 2 bakplaten in.

5 Rol het deeg dun uit. Leg het uitgerolde deeg op de bakplaten. Steek vormpjes uit het deeg. Leg op elk vormpje 1 soeplepel tomaten, paprika en ui mengsel. Besprenkel met 1 koffielepel olijfolie per 4 plaatkoekjes. 6 Bak de plaatkoekjes 10 minuten in de oven op 250°C. Leg 2 paar pannelappen boven elkaar. Haal de bakplaat uit de oven.

Maak de plaatkoekjes los met een pannkoekenmes. Leg ze op een bordje.

**Wat heb ik nodig voor
14 personen:**

500 gram paprika
500 gram uien
400 gram tomaten-
blokjes met look
een halve koffie-
lepel zout
peterselie
een halve dl olijf-
olie
peper uit de molen



amandeli- room-ijs

Wat zet ik klaar:

klopper
aardappelmes/plankje
grote kookpot
vork
2 maatbekers
doos met deksel / ijss-
chep/potje voor warm
water

potje om ei los te klop-
pen/ Potje om ei te split-
sen
mixer met kloppers
houten lepel

Wat koop ik?

een halve liter melk
2 en een halve dl room
6 eieren
vanillestok
1 doosje vanillesuiker
een pak suiker
amaretto Di Saronno



amandel-room-ijs

Hoe maak ik het?

1 Weeg de suiker af.

Meet de melk af. Giet ze in een grote kookpot. Zet 3 eetlepels melk opzij.

2 Snijd de vanillestok open. Schraap het merg eruit en doe het bij de melk. Leg de vanillestok in de melk.

Giet de vanillesuiker en de suiker bij de melk. Breng de melk aan de kook. Roer niet! Neem de kookpot van het fornuis. Laat 10 minuten trekken. Neem de vanillestok eruit.

3 Splits de eieren.

4 Klop de eierdooiers los met 3 eetlepels melk. Voeg, van het vuur af, al kloppend aan de warme melk toe.

5 Klop op tot een schuimig mengsel.

Zet de kookpot in koud water. Laat afkoelen. Roer af en toe om velvorming te voorkomen. Klop de room licht stijf.

Als het geheel afgekoeld is voeg de amaretto toe en schep je de room met een houten lepel onder de massa. Giet met de maatbeker van 2l in de Philips Delizia Duo roomijsbereider. Laat 45 minuten draaien & giet het vanille-ijs in een doos met deksel.

Plaats in het invriesvak van de diepvries. Bewaar in de diepvries.

Wat heb ik nodig?

- * 1 en een kwart dl melk
 - * 2 en een halve dl room
 - * 3 eierdooiers
 - * 125g fijne griessuiker
 - * 1 vanillestok
 - * 10 g vanillesuiker
- voor amandelijs: + 37.5 ml amaretto (2 spl + 1 ½ klp)



Super-sap

Wat zet ik klaar?

citruspers
soeplepel
plank
aardappelmes
kom van 2 l + deksel
2 hoge glazen of longdrinkglazen
ijsblokjes
rietjes
schaar

Wat koop ik?

voor 20 personen:
1 l + 2 x 200 ml ap-
pelsientje
1 l pompelmoessap
1 l ananassap
200 ml grenadine
Voor de versiering
verse ananas
kiwi
rietjes



12



Super-sap

Hoe maak ik het?

1 Pers 3 sinaasappelen en 1 pompelmoes uit.

Giet het sap in een maatbeker van 2 liter.

2 Meet het ananassap af.

Giet het in de maatbeker.

Zet een deksel op de maatbeker. Plaats in de koelkast.

3 Snijd op de plank mooie schijven van de kiwi & de ananas. Maak een insnijding van het midden tot het rand.

4 Versier de glazen met een schijf ingesneden kiwi , ananas en een rietje.

5 Doe een ijsblokje in de glazen. Giet in elk glas 2 koffielepels grenadine en verdeel het sap. Roer.

Wat heb ik nodig? voor 2 personen:

voor 2 personen:

140 ml sinaasappelsap

100 ml pompelmoes-sap

1 dl ananassap

20 ml grenadine (ijsblokjes)

Voor de versiering per glas

Stuk ananasschijf

2 kiwischijven

rietjes



Kaas-feest

Wat zet ik klaar?

raclette-partygrill

pannetjes/spateltjes

tafelvuilnisbak

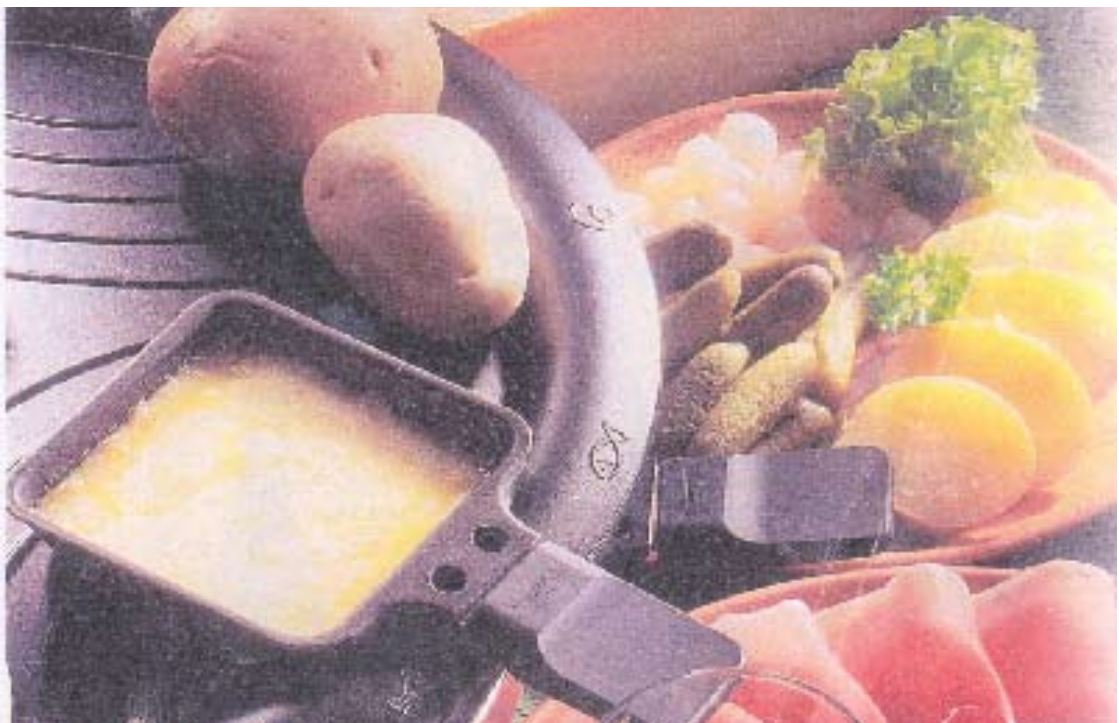
schotelvod

koffielepel

stoomkoker + inox kom
of kookpot met deksel

**Wat koop ik en
wat heb ik nodig?
voor 4 personen**

320 gram Ganda - ham
640 gram raclette-kaas in plakken
van 3-5 mm
1 kg krielaardappelen
1 bokaal ui-en in zuur
1 bokaal au-gurk



Kaas-feest

Hoe maak ik het?

- 1 Was de aardappelen
- 2 Wrijf ze droog met een schotelvod.

kook de aardappelen gaar

- 3 Vul een kookpot met water. 4 Doe er een koffielepel zout in.
- 5 Breng het water aan de kook.
- 6 Leg de aardappelen in het kokend water. Zet een deksel op de kookpot Kook de aardappelen 20 minuten.
- 7 Giet ze af. Plaats de kookpot met aardappelen op de raclette-partygrill.

stoom de aardappelen

- 1 Vul de basis van de stoomkoker tot het maximum waterniveau met koud water.
 - 2 Plaats de met aardappelen gevulde stoomkorf op de lekschaal.
 - 3 Strooi zout over de aardappelen. Plaats het deksel op de stoomkorf.
 - 4 Steek de stekker in het stopcontact. Stel de timer in op 40 minuten. Doe de aardappelen oven in een inox kom. Plaats de kom met aardappelen op de raclette-partygrill.
- 5 Zet de raclette-partygril aan. Verwarm het apparaat 10 minuten voor.** Leg in elk pannetje 1 sneede kaas. Plaats de pannetjes on de grill. Door de bovenwarmte smelt de kaas. Giet de gesmolten kaas met behulp van een spateltje over de aardappelen. Dien op met rauwe ham, zure uitjes en augurkjes.



De vijf zintuigen

12



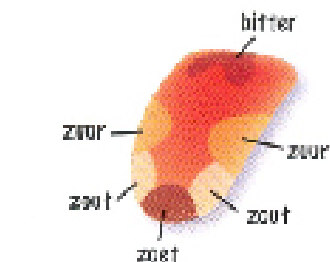
kruiden of hapjes



hapjes



woorden:
zoet, bitter



een schema van je tong
met de verschillende
zones

Proef:

Kun jij de verschillen-
de hapjes en smaken
herkennen met je
ogen dicht?

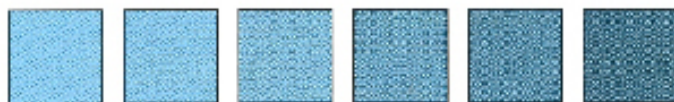
Waar op je tong
proef je een zoete
smaak, een zoute,
een zure, een
bittere?

Proef 4: Een kleur lichter of donkerder maken

Om een kleur lichter te maken, voeg je wit toe.



Om een kleur donkerder te maken, voeg je zwart toe.



Door wit bij zwart te mengen of zwart bij wit, krijg je allerlei
soorten grijs.

