

Kotstudenten koken



Tuinkruidentsoep
Beenham met prei & My Puree
Snelle rijsttaart of Flantaart brésilienne



Greet Lybaert (Diëtiste)
Polenstraat 169a
9940 Sleidinge
tel: 09/357 60 86
fax: 09/357 78 35

10.5.2008



Beenham met prei & My Puree



Zet het keukengerei klaar:

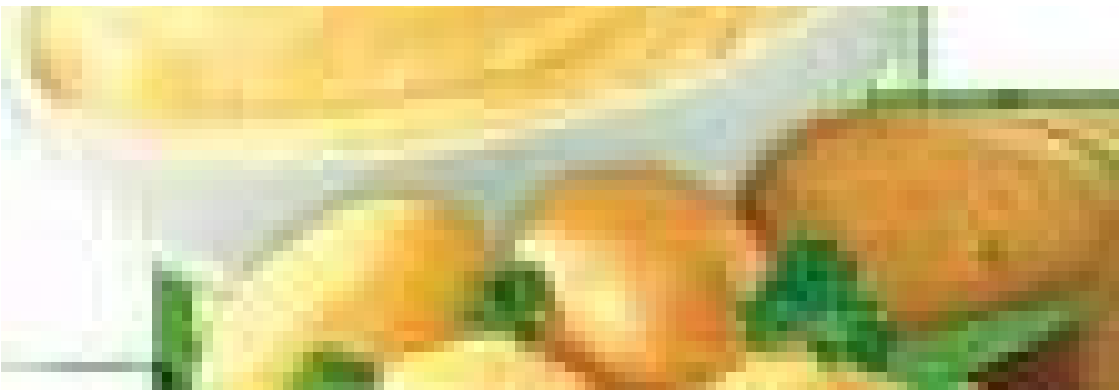
*kookpot met deksel
houten lepel
Groentenmes + plank
Aardappelmess + plank
koffielepel
soeplepel*

voor de aardappelpuree

*kom
maatbeker
lepel*

Boodschappenlijstje

voor 1 persoon:
2 grote sneden gekookte hesp = 134
gram (of 4 sneden = 134 gram)
pak prei
1 pak zout/peper
een halve liter melk
1 pakje boter
1 zak Mc Cain My Puree





Beenham met prei & My Puree



Werkwijze:

Maak de prei schoon: snijd de worteltjes eraf. Haal de vieze bladeren weg. Neem het wit aan het uiteinde vast. Snijd het wit, begin onder je vingers, naar het groen middendoor, en spoel onder stromend water schoon.

Dit heb je nodig:
voor 1 persoon :
2 preien
7 koffielepels melk
zout/peper
134 gram = 2 grote sneden
gekookte hesp (of 4 sneden =
134 g)
mosterd

Snijd de prei fijn. Smelt een klont boter in een kleine kookpot, voeg de prei, 10 draaien van de pepermolen, 1/2 koffielepel zout en 7 koffielepels melk toe. Zet een deksel op de kookpot. Laat ongeveer 15 minuten stoven. Voeg evt een halve soeplepel mosterd toe. Snijd de gekookte ham in reepjes & voeg toe.



Beenham met prei & My Puree



Werkwijze

In de microgolfoven

Doe de pureeschijven in een microgolfovenschaal.
Voeg 50 ml melk toe.
Bedeck de schaal.
Warm 4 minuten in de magnetron op 750 watt.

Roer na opwarmen goed om & serveer.

In een kookpot

Doe de pureeschijven in een kookpot
Voeg 55 ml melk toe.

Warm op een laag vuur 4 minuten al roerend op & serveer.

Dit heb je nodig:
voor 1 persoon:
4 pureeschijven
50 of 55 ml melk



Flantaart brésilienne



1 Zet het keukengerei klaar:

voor de banketbakkersroom:
2 doosjes
kookpot
lepels
maatbeker
klopper
weegschaal
potje om ei te splitsen
weegschaal
springvorm van 12 cm doorsnede
mixer met kloppers
2 maatbekers
kom (2 l)
pannenlikker

klopper
koffielepel
houten lepel
pannenkoekenmes

Dit heb je nodig:
voor 1 persoon
- 1/2 liter melk
- 6 eieren
- 1 pak suiker
- 1 doosje vanillesuiker
- 1 doos maïzena plus
- bladerdeeg
- 2 dl slagroom
- 1 pak bloemsuiker
brésilienne



Flantaartje brésilienne



Werkwijze:
1 Banketbakkersroom

Breek de puddingpoeder met 2 koffielepels melk.

Splits het ei

Meng 1 soeplepel dooier onder de gebroken puddingpoeder.

Breng de rest van de melk met de suiker aan de kook zonder erin te

roeren!!!

Voeg de kokende melk bij het mengsel

Giet het mengsel terug in de kookpot.

Breng al roerend aan de kook.

2 Weeg hiervan 25 gram af.

3 Meng 3 soeplepels eierdooiers, de suiker, vanillesuiker, en de maïzena plus met de 25 gram banketbakkersroom

4 Klop het wit, van het ei stijf en schep onder het mengsel.

5 Voeg de melk toe.

Dit heb je nodig:
voor 1,4 springvompje of 3 olifantjes:
voor pasteibakkersroom:
8 gram Maïzena plus
100 ml melk
20 gram suiker
2 soeplepels ei (10 g ?)
Dit heb je verder nodig:
150 ml melk
12 g eierdooier
18 g eiwit
30 gram suiker
4 gram vanillesuiker
16 gram maïzena plus



Flantaartje brésielienne



7 Vet een springvorm van 12 cm in

8 Bekleed de springvorm met bladerdeeg.

9 Zet de springvorm op een bakplaat in de oven.

10 Giet het mengsel in de springvorm.

11 Verminder de temperatuur van een warme luchtoven naar 175gr C. Bak de taart 45 minuten.

12 Ontvorm de taart. Laat ze een beetje afkoelen op een taartrooster.

13 Verwijder de losse bodem met behulp van een pannenkoekenmes. Laat de taart afkoelen.

14 Klop de room stijf met de mixer. Let op! Klop niet te lang, zodat je geen boter bekomt.

15 Leg een dikke laag slagroom op de taart.

16 Strooi er brésilienne op.

Dit heb je nodig:
voor 1,4 springvormpje:

bladerdeeg
voor de afwerking:
50 ml slagroom
10 gram bloedsuiker
2 g vanillesuiker
brésilienne

Voor 1 olifantje

50 ml melk- 4 g dooier- 6 g eiwit
10 g vanillesuiker- 5 g maïzena

8 g mix voor pasteibakkersroom -15 ml melk



Snelle rijsttaart



Verwarm de warme uchtoven voor op 180 °C

1 Meng de suiker met de bloem.

2 Splits de eieren.

3 Voeg de eierdooiers & roomrijst toe.

4 Klop het wit, van het ei stijf en schep onder het mengsel.

5 Voeg de melk toe.

6 Zet een hoge Tefal springvorm een bakplaat in de oven.

7 Giet het mengsel in de springvorm.

8 Bak de taart 30 minuten.

9 Ontvorm de taart. Laat ze een beetje afkoelen op een taartrooster.

10 Verwijder de losse bodem met behulp van een pannenkoekenmes. Laat de taart afkoelen.

Dit heb je nodig:

voor 1 taart

1 tas suiker

1 tas bloem

1/2 l melk

4 à 5 eieren

1 blik roomrijst 425 g

Eenvoudig, goedkoop en snel!

De taart kan eigenlijk niet mislukken.



Tuinkruidentsoep met broodkorstjes



Bio roquetsla- spinazie- knoflooksoep (€ 9,92)

Werkwijze

- * Snijd de rucola fijn.
- * knip de peterselie zonder steeltjes met een schaar klein.
- Was de peterselie.
- Droog met een keukenhanddoek
- Snijd de peterselie met een schaar fijn in een glas.

* fijngesneden bieslook

* Pel 1 teentje knoflook. Snijd de teentjes overlangs open. Neem de groene kiem eruit. Versnipper.

Dit heb je nodig:
voor 8 p
* 8 soeplepels fijngesneden rucola
* 4 soeplepels peterselie
* 2 soeplepels fijngesneden bieslook
* 1 teentje knoflook.
* 3 blokjes spinazie met room(diepvries)
* 4 kippenbouillonblokjes
* 10 g zout/15 draaien van de pepermolen
* 2 l water
* 20 g boter

Meet 2 l water af in een maatbeker.

Smelt 20 g boter in een kookpot. Stof er de fijngehakte rucola, Flandria-peterseile, bieslook, knoflook in.

4Voeg het water & 4 kippenbouillonblokjes toe. Smelt er de blokjes spinazie in. Breng op smaak met 2 koffielepels zout en 15 draaien van de pepermolen. Mix.

5 Dien op met broodkorstjes

Niet gemixt is de soep ook lekker, dan drijven de gestoofde kruiden boven.



STUDENT(E) AANDEKOOK

*Stap-voor-stap
recepten voor
kotstudenten*

www.mamagreet.be

www.aandekook.be
greet.lybaert@greetlybaert.be

