

Waar Thais & Vlaams in elkaar versmelten...



Supersap
Light erwtensoep
Archiduc, rijst & wokgroenten
chocomousse met bier

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

Gemeentelijke Jeugddienst
Kluizendorpstraat 80
9940 Evergem



Supersap



1 Zet het keukengerei klaar:

citruspers
plank
aardappelmes
kom van 2 l + deksel
2 (hoge) glazen of
(longdrink)glazen
ijsblokjes
rietjes

Boodschappenlijstje
voor 2 personen:
2 sinaasappelen
1 pompelmoes
2 dl ananassap
grenadine

Voor de versiering
muntblaadjes
limoen
rietjes



Supersap



Dit heb je nodig:
voor 2 personen:
140 ml sinaasappelsap
100 ml pompelmoessap
1 dl ananassap
20 ml grenadine
(ijsblokjes)
Voor de versiering
muntblaadjes
limoenschijfjes
rietjes

Werkwijze:

- 1 Giet in elk glas
- 2 koffielepels grenadine
- 2 Meet 50 ml ananassap af.
- 3 Meet 70 ml sinaasappelsap af
- 4 Meet 50 ml pompelmoessap af.

Voor de versiering:

Snij op de plank mooie schijven van de limoen.

Leg een limoenblaadje in de glazen en versier met een rietje.



Archiduc, pilaff & groentenspaghetti



Dit heb je nodig:

voor 3 personen:
500 g kipfilets (=1 dubbele +1 enkele kippenborst) (€ 7,22)
een klont boter
o 2 afgestreken koffielepels kippenkruiden

WERKWIJZE:

Laat een klont boter bruinen in een bakpan op stand 6. Ga een stap achteruit, zo voorkom je brandwonden indien het vet spat. Prik een vork in 1 Kippenborst. Leg de Kippenborsten een voor een in de bakpan. Bak de Kippenborsten 5' aan, tot het vlees van de pan loslaat. Draai de Kippenborsten om. Bak de andere kant 5' op stand 4. Kruid beide kanten met 10 draaien van de pepermolen en 10 draaien zout. Voeg 2 afgestreken koffielepels kippenkruiden toe. Laat 20 à 30' bakken op stand 4. Af en toe omdraaien.



Archiduc, pilaff & groentenspaghetti



Werkwijze:

Verhit GO*TAN HUILE WOK OIL in een kookpot op stand 7.
Fruit de groenten 5 minuten.
Voeg zoetzure saus en 1 koffielepel zout toe. Zet een deksel op de kookpot & laat 20 minuten stoven.

**Meet een ruime hoeveelheid water af voor de rijst.
Breng aan de kook.
Dompel de kookbuiltjes onder in water met 2 bouillonblokjes & in 1 l water.**

Geef na 20 minuten een snede in het vlees. Controleer of de Kippenborsten doorbakken zijn.
Kippenborsten uit de pan nemen & warmhouden. De melk bij de braadjus doen & aan de kook brengen. Binden met maïzenaexpress. Op smaak brengen met de 1 afgestreken koffielepel curry & 20 draaien zout. Neem de kookbuiltjes met een een vork uit het water & laat uitlekken. Open de kookbuiltjes langs de V-inkeping. Giet de rijst uit de kookbuiltjes. Dien op.

Dit heb je nodig:

Saus Voor 4 personen

- 300 ml melk
- 1 afgestreken koffielepel curry (2,5 g)
- braadjus
- zout
- 18,75 g witte maïzenaexpress

voor 3 personen:

- GO*TAN HUILE WOK OIL
- 400 g provençaaalse wokgroenten
- 165 g sojascheuten

Verder: 3 zakjes Uncle Ben's Langkorrelrijst
van 62,5 g / 2 vleesbouillonblokjes / 1 l water





Light erwtensoep



Werkwijze:

1. Pel de ui & snipper fijn.
2. Smelt een klontje boter & fruit de ui.
Voeg gezouten koud water + kippenbouillonblokjes + melk toe.
3. Wanneer de ui half gaar is: voeg de erwten toe. Breng aan de kook.
4. Giet de erwten af.

Bewaar het kookvocht!

Spoel de erwten onder koud water.

Mix de erwten met het kookvocht.

Breng op smaak met 20 draaien van de pepermolen & 2,5

koffielepels zeezout.

(versier met 8 gesnipperde lente-uitjes)

wijntip: hierbij best geen wijn.

Dit heb je nodig:
Voor 16 personen:
• 1 l melk of room
• 2 kg erwten uit de diepvries
• 20 draaien van de pepermolen
• 1/4 koffielepel zeezout
• 150 g (geklaarde) boter
• 1 l water
• 2 kippenbouillonblokjes
• 5 (10 kleine) uien
(voor de versiering:
8 lente-uitjes)



Chocolademousse zonder ei



Zet het keukengerei klaar:

- 2 eetlepels
- kleine kookpot
- maatbeker van SD200
- maatbeker
- mixer met kloppers
- pannelikker
- 2? houten lepels
- schaar
- 5 kommetjes om op te dienen

Boodschappenlijstje

- bloedsuiker
- 200 ml room
- pils
- melkchocolade



Chocolademousse zonder ei



Werkwijze:

Breng het bier aan de kook.

Laat er de chocolade in smelten.

Laat afkoelen.

Klop de room met de bloedsuiker half op.

Schep de room met een houten lepel onder de gesmolten chocolade.

Plaats 3/4 uur in de diepvries

Dit heb je nodig:
voor 5 porties:

- 2 eetlepels bloedsuiker
- 200 ml room
- 60 ml pils (4 eetlepels)
- 200 g melkchocolade

en klop deze lekkernij met uitgelikte-potten- garantie **niet te lang** op met de Kenwood.

Zet ze koel.







