

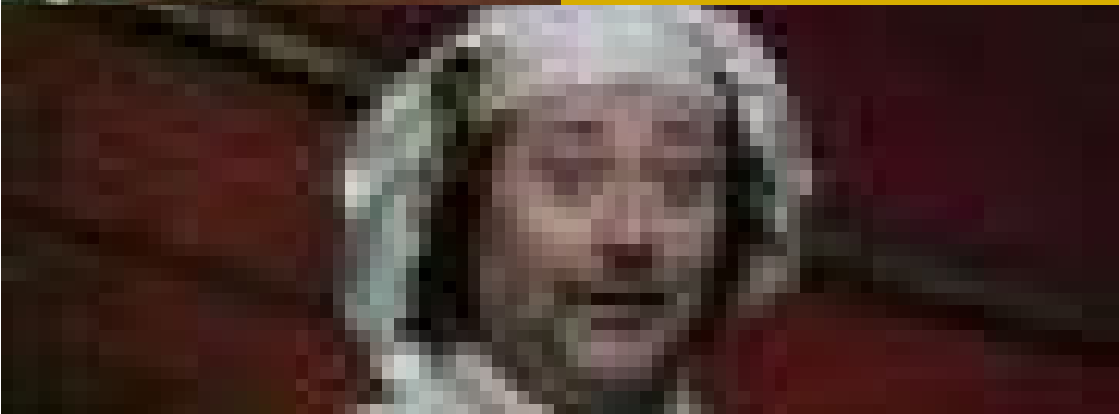
# Lekkers van Berend Brokkenpap



**Brokkensoep  
Brokkensangria  
Kornuitenpopjes  
Piratenhoedjes van brokken-  
brood**

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

Gemeentelijke Jeugddienst  
Wippelgemdorp 12  
9940 Evergem



# Brokkensoep

## Boodschappenlijstje

2 wortelen  
1 zak selderij  
1 zak prei  
1 zak aardappelen  
1 netje uien  
1 pakje vleesbouillon-  
blokjes  
1 pakje boter  
1 pak zout  
1 zakje peperkorrels  
250 gram gehakt  
een halve liter gezeefde  
tomaten  
1 doosje pastaletters



### 1 Zet het keukengerei klaar:

- keukenmachine
- grote pan met deksel
- houten lepel
- schaar
- 2 maatbekers
- plankjes
- dunschiller
- messen
- houten lepel
- oude krant
- soepborden





# Brokkensoep 2 De voorbereiding



## Werkwijze :

**1 Vul een maatbeker met anderhalve liter water. Maak je handen nat. Draai balletjes van het gehakt. Leg de balletjes in de maatbeker. Was je handen.**

**2 Leg een oude krant op het werkblad. Schil de aardappel. Spoel hem af. Snijd de aardappel op een plankje in stukjes.**

**3 Pel de ui. Snijd de ui in grote stukken.**

**Snipper de ui met een keukenmachine fijn.**

**4 Maak de prei schoon: snijd de worteltjes eraf. Doe de vuile 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.**

**5 Was de selderij.**

**6 Pak de wortelen bovenaan vast. Haal met een dunschiller van boven naar onder de schil eraf. Draai met de wortel. Snijd de boven- en onderkant eraf met een mes. Ruim het afval op.**

**7 Snijd de groenten op een plankje fijn met een aardappelmес of gebruik de keukenmachine.**

## Dit heb je nodig:

- anderhalve liter water
- 1 liter water
- 2 wortelen
- selderij (zonder blaadjes)
- wit van 2 preien
- 1 aardappel
- 2 grote uien
- 5 vleesbouillonblokjes
- klontje boter
- zout/peper
- een halve kg gehakt
- een halve liter gezeefde tomaten
- 1 handvol pastaletters





### WERKWIJZE:

**8 Smelt een klontje boter in een grote pan. Bak hierin snelde ui totdat hij er glazig uitziet.**

**9 Voeg de aardappel, de prei, selderij en wortelen toe. Roer er met een houten lepel door.**

**10 Voeg 1 liter water, de bouillonblokjes en het water met de gehaktballetjes toe. Schenk er de gezeefde tomaten bij.**

**11 Kruid met peper en zout. Zet een deksel op de pan. Laat een half uur sudderen.**

**12 Voeg de pastaletters toe. Kijk op de verpakking hoe lang de pastaletters moeten koken.**

**13 Proef en breng op smaak met peper en zout.**



# Kornuitenpopjes



## Boodschappenlijstje

- 1 pak suiker
- 1 pak bloem
- 2 pakjes verse gist
- 1 pakje gezouten boter
- 1 pak zout
- 6 eieren
- een halve liter melk
- 200 g chocoladedruppels of rozijnen
- 1 doos suikerparels

## 1 Zet het keukengerei klaar:

- zeef
- mixer met kneedhaken
- weegschaal
- 2 koffielepels
- kom
- beker
- wekker
- vormpjes
- kleine kom
- borstel
- taartrooster



# Kornuitenpopjes

## 2 deeg



### Werkwijze:

Zet alles klaar.

Weeg de bloem, en de boter af.

Meet 2 dl melk af.

1 Verwarm de melk tot ze lauw is. Doe de gist en een beetje lauwe melk in een beker.

Maak met 2 koffielepels de verse gist vloeibaar.

2 Zeef de bloem met het zout en de suiker in een kom.

3 Maak in het midden een kuiltje.

4 Giet de vloeibare gist in de kuil.

5 Doe de rest van de melk, het ei en de boter erbij.

6 Knead goed met de mixer.

7 Dek het deeg af en laat 20 minuten rusten

### Dit heb je nodig: Voor 16 popjes

510 gram bloem

42 gram verse gist

110 gram gezouten boter

50 gram suiker

anderhalve koffielepel zout

2 dl melk

1 ei

verder: chocoladedruppels, suikerparels, 1 ei



# Kornuitenpopjes



- 8 Neem een bakplaat of aluminium folie. Vet de bakplaat in.
- 9 Verdeel het deeg in porties van 50 gram. (Indien het deeg plakt, doe je er een beetje bloem rond.)
- 10 Sla het deeg door.
- 11 Vet de vormpjes in.
- 12 Neem van ieder bolletje een deel van het deeg (20g) weg. Duw dit in het hoofdje.
- 13 Weeg porties van 10 gram chocoladedruppels of rozijnen af.
- 14 Duw 30 gram deeg plat. Leg chocoladedruppels in het midden van het deeg. Vouw het deeg rond de chocoladedruppels. Kneed de chocoladedruppels in het deeg. Of kneed de rozijnen in het deeg.
- 15 Duw dit in het lijfje.
- 16 Breek een ei in een kom. Klop het los met een vork. Smeer met een borstel de popjes in met ei. Maak oogjes, mondje en knoopjes of een initiaal met de suikerpereels die opzij liggen.
- 17 Dek af (met een omgekeerde bakplaat.) Laat nog een half uur rijzen. Verwarm de warmeluchtoven voor op 200 graden.
- 18 Bak de broodjes 12 minuten. Haal ze van de bakplaat. Laat ze afkoelen op een taartrooster.





# Brokkensangria

## Boodschappenlijstje



### **1 Zet het keukengerei**

#### **klaar:**

plankje  
oude krant  
dunschiller of aardap-  
pelmес  
mes zonder kartels  
kom met deksel

Om op te dienen:

pollepel  
4 koffielepels  
4 bekers

1 liter sap van  
blauwe druiven  
4 mandarijnen of  
2 sinaasappelen  
2 appels  
1 banaan



# Brokkensangria

## Dit heb je nodig:

- 1 liter sap van blauwe druiven
- 4 mandarijnen of 2 sinaasappelen
- 2 appels
- 1 banaan

## Werkwijze:

**1** Giet het druivensap in een kom. Leg een oude krant op het werkblad.

**2** Pel de mandarijnen. Snijd met een aardappelmes de mandarijnen op een plankje in stukjes. Doe ze in de kom met druivensap.

**3** Snijd de appel met een aardappelmes in 4 stukken. Schil de stukken. Snijd het klokhuis eruit. Snijd de appel in stukjes. Meng deze door het sap.

**4** Pel de banaan. Snijd hem met een mes zonder kartels in schijfjes.

Schep ze door het sap.

**5** Zet een deksel op de kom. Laat de sangria op een koele plaats trekken. Ruim op.



# Piratenhoedjes van brokkenbrood



## 1 Zet het keukengerei klaar:

mixer met kneedhaken  
weegschaal  
2 koffielepels  
kom  
beker  
wekker  
pannenlappen  
soeplepel  
maatbeker  
taartrooster  
een zak  
kleine kookpot  
wekker  
ronde uitsteker

## Boodschappenlijstje

walnoten  
1 pak polder bloem  
1 pakje verse gist  
1 pakje boter  
1 pak zout

soeplepel  
maatbeker  
taartrooster  
een zak  
kleine kookpot  
schaar  
pannenkoekenmes  
kleine, hoge inoxbekertjes





# Brokkenbrooddeeg

Dit heb je nodig:

voor 18 hoedjes

1 kg +20 gram pol-  
derbloem  
20 gram verse gist  
6 gram boter  
3 koffielepels zout  
een halve liter water  
2 soeplepels+ 2 kof-  
fielepels water  
100 gram walnoten



## Werkwijze:

Zet alles klaar.

Weeg de bloem en de boter af.

Meet het water af.

1 Verwarm het water tot het lauw is. Doe de gist en een beetje lauw water in een beker. Maak met 2 koffielepels de verse gist vloeibaar.

2 Doe de bloem met het zout in een kom.

3 Maak in het midden een kuiltje.

4 Giet de vloeibare gist in de kuil.

5 Doe de rest van het water en de boter erbij.

6 Kneed goed met de mixer.

7 Breek de walnoten in een zak Kneed de noten onder het deeg

8 Dek het deeg af en laat 20 minuten rusten



# 3 Piratenhoedjes van brokken-



**Weeg porties van 100g deeg af. Indien het deeg kleeft, bestrooi het met een beetje bloem.**

**Neem een klein, hoog inox bekertje. Neem 25g van het deeg weg.**

**Rol de 25g deeg tot een worstje met als lengte de omtrek van het potje.**

**Duw het bolletje van 75g deeg in het inox-potje. Druk goed aan. Trek het deeg er terug uit.**

**Maak met het worstje de rand van het hoedje**

**Plaats ehoedjes op een bakplaat.**

**Dek af. Laat een ½ uur rijzen op een warme plaats.**

**De warme lucht oven voorverwarmen op 200 graden.**

**Schuif de bakplaat in de onderste richel.**

**Bak 20-25 minuten in de oven.**

**Neem de hoedjes van de bakplaat en laat ze afkoelen op een taartrooster.**



# Verjaardagsfeestje?

zoekt u iets origineels voor het verjaardagsfeestje van uw zoon/dochter?

# Koken voor kinderen!

## Verschillende thema's

Koken met het aapje choco  
Kinderen baas

## Wanneer?

Tijdens de schoolvakanties: alle  
werkdagen

Tijdens het schooljaar: op zaterdag

## Meer info?

Greet Lybaert  
Polenstraat 169a  
9940 Evergem

Tel. 09 357 60 86  
Fax 09 357 78 35  
Email [Greet.Lybaert@lacetrading.be](mailto:Greet.Lybaert@lacetrading.be)  
[WWW.greetlybaert.be](http://WWW.greetlybaert.be)

