

Koken zoals K3



Croques
Moussaka
hamburgers
wortelsoep met spinnetjes
flan karamel
Fruitkebabs
sneeuwballen

Greet lybaert
Polenstraat 169a
9940 Evergem
tel: 09 357 60 86
fax: 09 357 78 35



Croque monsieur



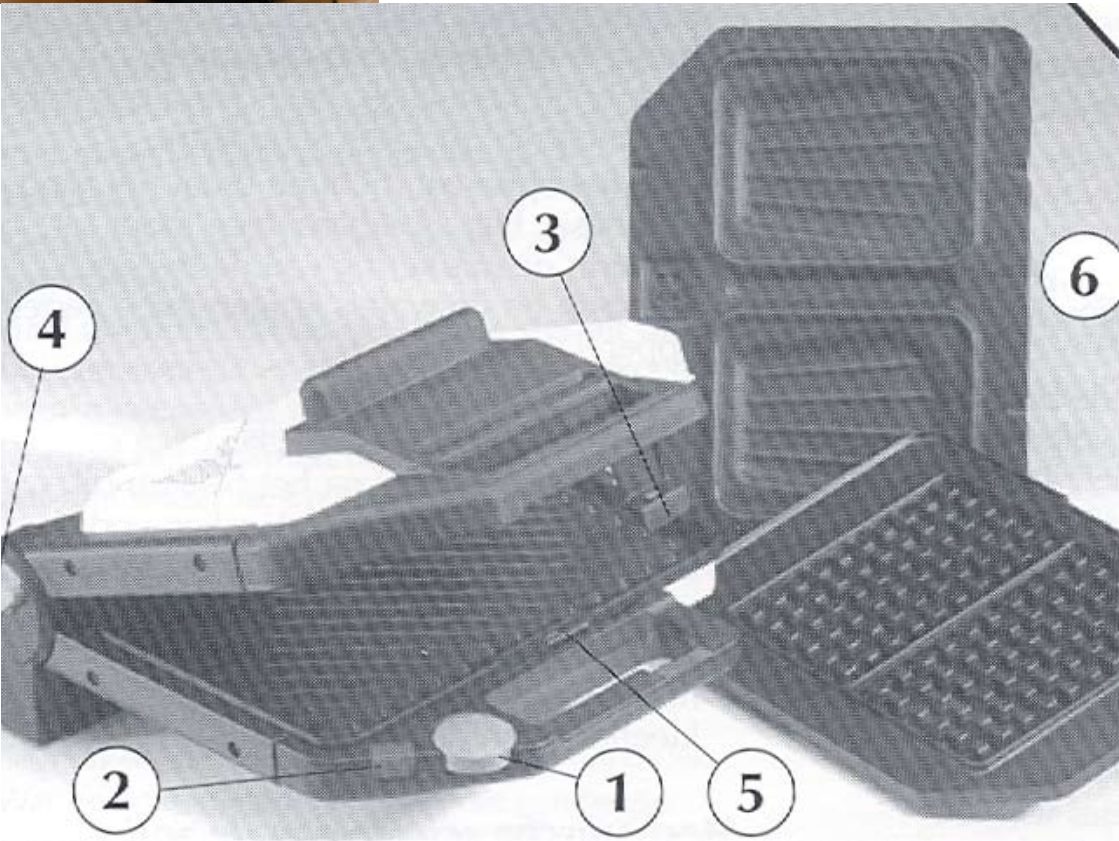
1 Zet het keukengerei klaar:

bord
plankje
aardappelmes
croque toestel

Boodschappenlijstje

Voor 4 personen
klein wit brood
3 sneden gekookte ham
5 sneden jonge Gouda
kaas

Ketchup



2 Croque monsieur



Werkwijze:

Verwarm het croquetoestel op stand 3.

Neem per croque:

1 snede brood.

Leg daarop de kaas, daarop de ham en daarop terug 1 snede brood.

Bak de croques in het toestel.

Dit heb je nodig:
voor 4 personen
1 klein wit brood
3 sneden gekookte ham
5 sneden jonge Gouda
kaas

Ketchup



Moussaka met bloemkoolpatatjes



Zet het keukengerei klaar:
voor de kaassaus
kookpot
klopper
weegschaal
doosje
maatbeker
voor de bloemkoolpatatjes
koffielepel
grote kookpot met deksel
mes
vork
dunschiller
aardappelmes
oude krant
plankje
keukenwekker
2 kommen
vork
vergiet
4 vorken
grote kom
kom
aardappelstamper
voor het vlees klaar:
bakpan
vork
plateau
fornuis
ovenshotel
ovenwant
bordjes om op te dienen

Boodschappenlijstje
1 pakje boter
1 pak bloem
1 pak zout
2 zakjes emmentaler kaas
4 zakjes gemalen Parmezaanse
kaas
280 gram gemalen Gruyère
2 liter melk
1 zak aardapelen
cayennepeper/nootmuskaat
1 kleine bloemkool
6 eieren
anderhalve kg gehakt





Moussaka met bloemkoolpatatjes



werkwijze:

- 1 Schil de aardappelen met een dunschiller.
- 2 Snijd ze in 4 stukken. Spoel ze.
- 3 Maak de bloemkool schoon. Was de bloemkool.

Verdeel de bloemkool in grote stukken

- 4 Vul een kookpot met water.
- 5 Doe er een koffielepel zout in.
- 6 Breng het water aan de kook.
- 7 Leg de aardappelen met de bloemkool in het kokend water. Zet een deksel op de kookpot. Kook de aardappelen met de bloemkool 20 minuten.

7 Giet ze af.

8 Meng de aardappelen met behulp van 2 vorken met 50g boter in een grote kom

9 Meng de bloemkool met behulp van 2 vorken met 50g boter, zout en peper.

3 Meng de aardappelen en de bloemkool samen en zet opzij.

Dit heb je nodig:
9 aardappelen
1 kleine bloemkool
zout
50 gram boter
50 gram boter
peper

Als je groenten moet schoonmaken, leg je best een oude krant op het werkblad, zo kan je alle afval in 1 keer in de vuilnisbak deponeren en dat bespaart je wat opruimwerk achteraf. Of geef het afval aan de kippen,



Moussaka met bloemkoolpatatjes



3 Het vlees

Werkwijze

1 Bak het vlees (zonder vetstof). Roer het los met een vork tot er geen roze vlees meer te zien is.

Dit heb je nodig:
anderhalvekg kalfs-rundgehakt



Moussaka met bloemkoolpatatjes



4 Kaassaus

Werkwijze :

1 Zet alles klaar.

2 Weeg de bloem, de boter en de gemalen kaas af met de weegschaal.

3 Meet de melk af in een maatbeker.

1 Smelt de boter zachtjes in een kookpot.

Doe er de bloem bij.

Roer met een garde of klopper tot dit gaat borrelen.

2 Als de saus kookt, zet je het vuur laag

Roer er de melk met kleine beetjes tegelijk doorheen.

Laat het 1 minuutje doorkoken.

Tijdens het warmen wordt de saus dikker. Blijf roeren zodat er geen klontjes komen, en laat je hem pruttelen tot hij dik en romig is.

3 Voeg cayennepeper en zout toe.

Roer de eieren en de kaas erbij.

Haal dan de pan van het fornuis.

Dit heb je nodig:

200 gram boter
200 gram bloem
200 gram emmentaler kaas (Dit is kaas uit Zwitserland.)
160 gram gemalen Parmezaanse kaas (Dit is kaas uit Italië.)
280 gram gemalen Gruyère (Dit is kaas uit Zwitserland.)
2 liter melk
3 eieren
cayennepeper
2 koffielepels zout
nootmuskaat



Moussaka met bloemkoolpatatjes



5 De ovenschotel
voor 8 personen

Verwarm de oven voor op 200°C.

Werkwijze :

1 Vet een grote ovenschaal in met boter.

2 Verdeel de helft van de bloemkoolpatatjes
over de bodem van de ovenschaal.

3 Strooi hierop wat geraspte kaas.

4 Verdeel de helft van het gehakt hierover.

5 Strooi hierop wat geraspte kaas.

6 Verdeel de rest van de bloemkoolpatatjes erboven.

7 Strooi hierop wat geraspte kaas.

8 Verdeel de andere helft van het gehakt hierover.

9 Strooi hierop geraspte kaas.

10 Plaats de schotel een half uur in het midden van de oven.
De bovenkant moet een beetje bruin geworden zijn.



Wortelsoep met...

Dit heb je nodig:

voor 4 personen

750 ml water

350 gram wortelen

1 ui

1,5 bouillonblokjes

12,5 gram boter

1/2 koffielepel zout
peper

Werkwijze:

Weeg de wortelen en de boter af. Meet het water af. 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. Snijd de wortelen op een plankje met een aardappelmes in grote stukken. Leg een oude krant op het werkblad. Pel de ui.

Snijd de ui in grote stukken.

Smelt een klontje boter in een grote pan.

Bak hierin snel de ui totdat hij er glazig uitziet.

Voeg de wortelen, water en de bouillonblokjes toe.

Kruid met 15 draaien van de pepermolen en 1/2 afgestreken koffielepels zout.

Zet een deksel op de pan. Laat een half uur sudderen.

Haal de pan van het fornuis. Mix de soep.



Wortelsoep met jakkes, een spin!

Werkwijze :

Weeg de uien, de wortelen en de boter af.
Meet het water af.

Vul een kleine pan met 1 liter water.
Maak je handen nat. Draai balletjes van het gehakt. Was je handen. Breek de capellini in 4.
Steek er per balletje in kruisvorm 4 verlicelli door. Leg ze in de pan. Zet onder water.
Breng aan de kook.

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. Snijd de wortelen op een plankje met een aardappelmes in grote stukken.

Leg een oude krant op het werkblad. Pel de ui. Snijd de ui in grote stukken.

Smelt een klontje boter in een grote pan.

Bak hierin snel de ui totdat hij er glazig uit ziet.

Voeg de wortelen, 2 liter water en de bouillonblokjes toe.

Kruid met peper en 2 afgestreken koffielepels zout. Zet een deksel op de pan. Laat een half uur sudderen.

Haal de pan van het fornuis. Mix de soep.

Doe de bouillon met de spinnetjes (balletjes) erbij. Strooi er eventueel gehakte peterselie op.

Dit heb je nodig voor 15 personen

- * 1 liter water
- * 2 liter water
- * 1300 gram wortelen
- * 440 gram uien
- * 6 kippenbouillonblokjes
- * 45 gram boter
- * 2 koffielepels zout
- * peper
- * 350 g gehakt
- * capellini



Flan olifantjes

Zet het keukengerei klaar:

2 doosjes om af te wegen
weegschaal
15 vormpjes
mixer met kloppers
3 potjes om ei te splitsen
2 maatbekers
kom (2 l)
pannenlikker
klopper
koffielepel
houten lepel
keukenrol
kookwekker
pannenlappen

Boodschappenlijst:

- pakje boter
- 1 liter melk
- mix voor pasteibakkersroom van aveve
- 6 eieren
- 1 pak suiker
- 1 doosje vanillesuiker
- 1 doos maïzena plus
- karamel saus



Flan olifantjes

Dit heb je nodig voor 15 vormpjes:

- 7 en een halve dl melk
 - 3 eieren
 - 150 gram suiker
 - 1 zakje vanillesuiker
 - 80 gram maïzena plus
- voor pasteibakkersroom:
- 225 ml koude melk
 - 75 gram mix voor pasteibakkersroom aveve

Verder:

- boter om in te vetten
- karamelsaus

Werkwijze:

Haal de bakplaat uit de oven.

Verwarm de warme luchtoven voor op 200° C

1 Klop de mix voor pasteibakkersroom met de melk in een grote kom. Laat even opstijven.

2 Splits de 3 eieren

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

4 Klop het wit van de 3 eieren stijf en schep onder het mengsel.

5 Voeg de melk toe.

6 Vet 15 vormpjes in.

7 Zet de vormpjes op een bakplaat in de oven.

8 Giet het mengsel in de vormpjes.

9 Bak de flan 20 minuten op 200°C.

10 Laat ze afkoelen. Giet karamelsaus over de flan.



Fruitkebabs

Boodschappenlijst voor 40 personen:

500 gaardbeien
1 x ananasblokjes
500 gram druiven
2 mandarijnen
Satéspennen

1 Zet het keukengerei klaar:

alufolie
plank + kool
blikopener



Fruitkebabs

Dit heb je nodig:

500 g aardbeien
500 gram druiven
1 blikje ananasblokjes
2 mandarijnen
Satéspennen

Werkwijze :

Steek het fruit op een satéspen.

