



goes



SOS Piet

Huysentruyt **2**

lansen

vtm

Greet Lybaert (Diëtiste)
 Polenstraat 169a
 9940 Sleidinge
 tel: 09/357 60 86
 fax: 09/357 78 35
 www.aandekook.be
 greet.lybaert@greetlybaert.be



Inhoud

Pilaff ***	12
Knolseldersoep	4
Vogelnestjes met spaghetti saus	10-11
Eclairs ***	22-23
Macaroni	6-7
Rijsttaart ***	20-21
Quick & fruity aardbeienjam voor bavarois ***	24 25
Gehaktballen met schorseneren	8-9
Chocoladepudding ***	19
Puree met spinazie & Weense worstjes	14 15
Bosbessentaart ***	26-27
Kazakken & mayonaise	16
met worst & appelmoes	17

Soep



Knolseldersoep

Dit heb je nodig:

voor 8 personen

2 liter water
700 g knolselder
1 ui
1 aardappel
4 kippenbouillonblokjes
25 gram boter
1 koffielepel zout
peper
nootmuskaat

Werkwijze:

- 1 Weeg de boter af.
- 2 Maak de knolselder, ui & de aardappel schoon.
- 3 Snijd de groenten met een groentemes in grote stukken.
- 4 Smelt een klontje boter in een grote kookpot.
- 5 Voeg de grof gesneden knolselder, ui, aardappel en een beetje water toe. Roer om met een houten lepel. Zet een deksel op de pot. Laat een beetje stoven.
- 6 Voeg het water en de bouillonblokjes toe.
- 7 Kruid met peper en zout. Zet een deksel op de pot. Laat een half uur koken.
- 8 Haal de pan van het fornuis. Mix de soep.
- 9 Giet de soep terug in de kookpot. Warm de soep lichtjes op. Proef en breng op smaak met peper, zout & nootmuskaat.



Hoofdgerechten



Macaroni



Werkwijze:

Verwarm de warmeluchtoven voor op 175°C

Breng in een grote pan ruim water aan de kook.

Doe er zout en een scheut olie (tegen overkoken) in.

Giet de macaroni of penne erin. Roer om met een houten lepel. Kijk op de verpakking hoe lang de macaroni of penne moet koken.

Dit heb je nodig:
voor 3-4 personen
300 g gebroken macaroni
zout / olie

10 sneden (=445 gram)
gekookte ham

Snijd de gekookte ham eerst in repen, dan in blokjes. Zet opzij.



Macaroni: kaassaus

Weeg de bloem en de boter af.
Meet de melk af.

Smelt de boter zachtjes in een pan.
Doe er de bloem bij en roer met een garde tot dit gaat borrelen.
Roer al de melk er tegelijk doorheen.
Laat het 1 minuutje doorkoken.
Tijdens het warmen wordt de saus dikker.
Blijf roeren zodat er geen klontjes komen.
Als de saus kookt, zet je het vuur laag en laat je hem pruttelen tot hij dik en romig is.

Voeg 45 draaien van de pepermolen/ een snufje cayennepeper/een snufje nootmuskaat en 2 afgestreken koffielepels zout toe. Haal de pan van het vuur. Roer 3/4 van de kaas erbij. Voeg sap van 3/4 citroen toe.
Meng met een houten lepel de blokjes ham onder de saus.
Haal de pan met macaroni of penne van het vuur af. Laat 1 minuut rusten.
Giet de macaroni af. Niet spoelen.
Meng de macaroni onder de saus. Giet in een ovenschotel. Bestrooi met de rest van de kaas & plaats 15' in de oven.

Dit heb je nodig:
voor 3-4 personen
75 g boter
75 g bloem
900 ml melk
100 g gemalen gruyère
sap van 3/4 citroen
peper/ cayennepeper/
nootmuskaat/zout



Gehaktballen

Dit heb je nodig:

voor 4 personen
700 g gehakt
100 g paneermeel
1 ei

Werkwijze:

Meng het paneermeel, (peper & zout) en het ei met de aardappelstamper onder het gehakt.

Maak je handen nat & draai middelgrote balletjes van het gehakt.

Laat een klontje boter bruinen in een bakpan.

Bak de vleesbroodjes langs beide zijden bruin.

Laat de fricandon nog een 1/2 uur op een zacht vuurtje garen.



Schorseneren

Dit heb je nodig:

voor 6 personen

3 bokalen winny
schorseneren (530 g
netto = 320 g uitgelekt)
50 g boter
50 g bloem
200 ml melk
200 ml kookvocht
peper
zout
azijn

Werkwijze

Open de bokaal,
Meet het kookvocht af.
Verwarm de schorseneren.

Maak witte saus:

Smelt de boter in een pan.
Voeg de bloem toe.
Roer tot dit gaat borrelen.
Doe er de melk
+ het kookvocht bij.
Roer tot de saus kookt.
Haal de pan van het vuur.
Breng op smaak met 40 draaien
van de pepermolen,
1 koffielepel zout & 1 soeplepel
azijn.

**Dien op met gebakken
aardappelen.**



Vogelnestjes met...

Dit heb je nodig:

voor 4 personen

2 eetlepels paneermeel
2 eetlepels paneermeel
2 eieren of 1 ei aange-
lend met wat melk
peper & zout
400 g gehakt
4 hard gekookte eieren
50 g solo

Werkwijze:

Meng 2 eetlepels paneermeel + 2 eieren + peper & zout onder 400 g gehakt.

Bedek 4 hard gekookte eieren met 100 g gehakt. Bol ovaal op in de vorm van een ei.

Bak af in 50 g solo.

Plaats 20 minuten in een oven op 180°C.

Overgiet van tijd tot tijd met braadvocht.

Snijd de bollen door. Schik ze op een schotel met de doorsnede naar boven.



Breng water aan de kook voor de pasta

Zet de eieren op in koud water.

Breng aan de kook. Reken 10 minuten vanaf het kookpunt voor een hard gekookt ei. Neem ze onmiddellijk uit het water en laat ze "schrikken" door er koud water over te laten stromen.



...spaghettisaus



Werkwijze:

Pel de ui. Snijd de ui in grote stukken. Snijd de ui in snippers. Ruim het afval op. Meng de uienippers door het gehakt. Bak het vlees (zonder vet). Roer het los met een vork tot er geen roze vlees meer te zien is. Voeg de gepelde tomaten, het water, de kalfsfond & tomatenpuree toe. Doe er zout en kruiden bij en meng alles. Zet een deksel op de pot en laat 30 minuten sudderen.

Dit heb je nodig:

voor 6 personen

3 grote ajuinen
p/z
1 glas water
2 klp maggi kalfsfond
70 g tomatenpuree.
wat rozemarijn
(worcestershiresaus)
1 teentje knoflook
tijn
1 blik gepelde tomaten
van 1 l
1/2 kg gehakt

Breng water (1 l/100 g) aan de kook. Voeg olie (tegen overkoken) en zout als het water kookt toe. Doe de pasta in de pot als het water terug kookt, roer en zet een deksel op de pot tot het water terug kookt. Kook 80 g pasta pp beetgaar zonder deksel. (Kijk **op de verpakking** hoelang de pasta moet koken.) Zet de pan van het vuur en laat 1 minuut rusten. Laten uitlekken in een vergiet. **Niet Spoelen.**



Pilaff

Werkwijze:

Snijd de varkenssmeden in stukjes
Leg een oude krant op het werkblad,
Neem de wortelen bovenaan vast. Snijd met een dunschiller van boven naar onder het vel eraf. Draai met de wortel. Snijd de boven- en onderkant eraf met een mes.
Snijd ze in de lengte door. Snijd de 2 helften in de lengte door. Snijd blokjes .

(Snijd de paprika in stukjes of haal de paprikareepjes uit wokgroenten. Blancheer)

Meet 1 l water af voor de rijst.

Breng aan de kook.

Verhit 1 keer GO*TAN HUILE WOK OIL met een klontje boter. Bak de kip beetje bij beetje. (Let op: spat!). Zet opzij.

Dompel de kookbultjes onder in water met 2 bouillonblokjes & in 1 l water.

Laat 10 minuten zachtjes koken.

Verhit GO*TAN HUILE WOK OIL Wok de worteltjes. Voeg de groenten (zonder de kruiden) toe. Roerbak 5 minuten of zet een deksel op de wok & laat 5 minuten sudderen. voeg het vlees toe. Laat nog even doorwarmen.

Neem de kookbultjes met een een vork uit het water & laat uitlekken.

Open de kookbultjes langs de V-inkeping. Giet de rijst uit de kookbultjes. Dien op.

Dit heb je nodig:
voor 3 personen
450 g varkenssmeden
GO*TAN HUILE WOK OIL
+ een klontje boter
300 g wokgroenten (soya-scheuten, paprikareepjes, geraspte wortelen, preiringen, ajuin)
3 worteltjes
2 zakjes Uncle Ben's Langkorrelrijst van 125 g
2 vleesbouillonblokjes
1 l water





Puree met...



Werkwijze:

kook aardappelen:

Vul een kookpot met water.
Doe er een koffielepel zout in.
Breng het water aan de kook.
Leg de aardappelen in het kokend water. Zet een deksel op de kookpot. Kook de aardappelen 20 minuten.
Giet ze af en laat even afkoelen.
Meet de melk af.

Weeg de boter af.

Splits de eieren

Breng de melk aan de kook.

Giet de aardappelen in de passe-vite.

Zet de passe-vite bovenop de kookpot. Draai de aardappelen door de passe-vite.

Meng ze met de kokende melk, boter en eierdooiers.

Roer zeer goed met een houten lepel tot de puree glad wordt.

Breng op smaak met zout, peper en muskaatnoot.

Dit heb je nodig:
voor 4-5 personen
600 g-1 kg aardappelen
150 ml Halfvolle melk
zout
muskaatnoot
peper
1 eierdooier
15 gram boter



... spinazie & Weense worstjes

Dit heb je nodig:


voor 4 personen

12 Weense worstjes van Winny

3 uien / 105 g boter

250 g verse spinazie

3 teentjes knoflook



Pel 3 teentjes knoflook. Snijd het teentje overlans open. Neem de groene kiem eruit en snipper het fijn. Pel 3 uien. Snijd de ui in grote stukken. Snijd de ui in snippers. Ruim het afval op. Smelt 105 g boter. Stoof er 3 fijngesnipperde uien in. Voeg 250 g verse spinazie & de knoflook toe.

Bak de Weense worstjes kort.

Op verzoek probeerde ik aardappelen op te vullen met puree, gemaakt van het binnenste van uitgeholde aardappelen. Daar de aanwezigen dit thuis niet zullen doen, vanwege het tijdrovend werk, was dit niet zo'n goed idee (van Rachel)!

Eerst kookten we nieuwe aardappelen in de schil af en deden de 3 deelnemers hun best om de aardappelen zo mooi mogelijk uit te hollen (Luc was ontgoocheld omdat er een stuk van zijn aardappel brak). Toen we de puree draaien, bleek het dat we veel te weinig aardappelkruim hadden. Dus besloten we om ook de uitgeholde aardappelen in de passe-vite te gooien & Spinaziestoemp te bereiden.



Kazakken & mayonaise met...



Werkwijze:

Doe de eierdooiers, azijn, mosterd, peper & zout in een kom.

Voeg beetje bij beetje de olie toe.

Klop met een garde

Dit heb je nodig:
1 eierdooier
1/2 soeplepel mosterd
1,6 g zout
2 à 3 draaien van de pepermolen
250 ml maïs- of zonnebloemolie winny
1 soeplepel (dragon)azijn

Stoom de celavita county krieltjes lentedressing 9 minuten in de magnetron op 900 watt . Pel 2 sjalotten & snipper fijn. Smelt een klontje boter en fruit de sjalot. Laat er 1/2 look -& kruidenboter bij bruinen. Voeg de kazakken toe & bak op een hoog vuur.



... worst & appelmoes



Werkwijze:

Doe boter in een bakpan en doorprik de worst vooraleer ze te bakken.

Schil de appels en snijd deze in kleine stukken.

Doe ze in een kookpot van 5l.

Voeg 375 ml water toe.

Laat dit sudderen tot de appels zacht worden.

Voeg van het vuur suiker of canderel toe.

Dit heb je nodig:

voor 16 personen:

20 appels

300g suiker of

20 soeplepels canderel

375 ml water (3/8 l)

Verdeel het overschot in porties & vries in.



Nagerechten



Chocoladepudding

Dit heb je nodig:

voor 5 personen

700 ml melk

50 g Puddingpoeder

75 g suiker

Werkwijze:

Breek de puddingpoeder met 2 dl melk .

Breng 1/2 l melk met de suiker aan de kook **ZONDER ERIN TE ROEREN!**

Giet het mengsel in de kookpot.

Breng al roerend aan de kook.

Potje(s) vullen

Om velvorming te voorkomen: strooi suiker op de chocoladepudding

Laat afkoelen.



Rijsttaart: het deeg

Dit heb je nodig:

125 gram boter
150 gram bloem
100 ml melk
2 gram zout
10 g suiker

Werkwijze:

Kneed (met de hand)
alle ingrediënten samen.
Laat 1/2 uur rusten
in de diepvries.



Rijsttaart: rijstpap

Dit heb je nodig:

75 à 125 g suiker
1 l (hoeve)melk
100 à 125 g dessertrijst
(ronde of kortkorrelig)
20 g vanillesuiker
4 eidooiers
verder: boter om de pan
in te vetten



Vet een (creuset) pan met dikke bodem in
Doe de rijst in de melk.
Breng aan de kook.
Roer af en toe.
Laat 20 à 40 minuten op een zacht vuurtje garen.
Voeg na 15 of 35 minuten de (vanille)suiker toe.
Laat afkoelen.
Verwarm de warmeluchtoven voor op 170°C
Splits de eieren.
Meng de eidooiers er één na één door.

Vet een ronde bakvorm in.
Bestuif een deegrol en een plank met bloem. Rol het deeg uit, tot het in de vorm past.
Leg het deeg in de vorm.
Vul de vorm met rijstpap en bak 30 minuten.



Eclairs: kookdeeg

Dit heb je nodig:

voor 36 ronde soesjes

30 gram solo
45 gram bloem
2 kleine eieren
snuifje zout
60 ml water



Werkwijze:

Doe de boter in een pannetje en verhit samen met het water. Als het mengsel in de pan gaat koken, haal je het van het vuur af en giet je alle gezeefde bloem er in één keer bij. Roer het mengsel tot dit glad is, en als een bal van de zijkant loslaat.

Dit duurt maar 1 min.

Laat het mengsel afkoelen.

Doe er 1 ei bij. Roer erdoor.

Doe er dan het tweede ei bij. Weer roeren tot je een eg krijgt.

Doe het deeg met behulp van twee koffielepels op de met solo ingevette bakplaat en schuif deze in de oven. Laat 15 min. bakken op 180°C Kijk dan in de warmeluchtoven. De soezen moeten opgebold en goudbruin zijn. Zet de ovendeur op een kiertje zodat de soezen kunnen afkoelen. Leg ze op een rooster en maak met een mes een gaatje in de zijkant om de stoom eruit te laten.



Eclairs

Dit heb je nodig:

1/2 l melk
Plop-Pudding vanille van
Dr. Oetker

suikerglazuur



Kook Plop pudding

Gevulde soezen

Snijd ze open, maar niet door en vul ze met banketbakkersroom.

Breng water aan de kook in een pan en leg het zakje suikerglazuur er ongeveer 10 minuten in.

Haal het zakje uit het water en ze schudt het heen en weer.

Als je in het zakje knijpt voel je of de chocoglazuur al helemaal gesmolten is! Knip een hoekje van het zakje af. Giet de vloeibare chocoglazuur in het pannetje en bestrijk de soezen met een dun laagje.



Quick & fruity aardbeienjam

Dit heb je nodig:

212 g aardbeien
1 zakje quick & fruity
1 sinaasappel

Werkwijze:

Rasp eerst de schil van een sinaasappel.

Pers dan de sinaasappel uit. Meet 50 ml sinaassap af.

Weeg 212 g aardbeien af in de beker van een KENWOOD blender.

Voeg het appelsiensap & een kleine koffielepel geraspte schil & 1 zakje Quick & Fruity toe. Mix goed.

Doe de verse confituur in een grote kom & plaats in de microgolfoven.

Verwarm 2 minuten op 850 Watt. Roer.

Verwarm nog 2 minuten op 850 Watt. (in een maatbeker van 1 l loopt de jam over!)



Quick & fruity bavarois



Werkwijze crème brûlée:

- 1 Meet 250 ml melk af.
- 2 Splits de eieren.
- 3 Klop met de mixer de 6 eierdooiers tot een schuimig mengsel. Voeg (in een kookpot) 2 soeplepels puddingpoeder en de melk toe.
- 4 Verwarm het geheel al roerend tot de crema catalana dikker begint te worden.
- 5 Neem de kookpot van het fornuis.
- 6 Vul de gootsteen met een beetje water. Zet de kookpot erin. Laat de crème brûlée afkoelen.

Dit heb je nodig:
voor 6 x 125 ml
250 ml melk
6 eierdooiers
2 el maïzena plus
of vanillebloem
verder 250 ml room

Roer de sinaasappel-aardbeienjam onder de crème anglaise.
Klop 250 ml room half op & schep onder het mengsel.
Verdeel over steelpannentjes (15 x 50 ml) & laat afgedekt opstijven in de koelkast.



Bosbessentaart

Dit heb je nodig:

voor 10 personen
2 vellen Herta bladerdeeg
1 eierdooier
300 g Ardo bosvruchten
(rode bes-braambes-blauwe bes-aardbei)
1 appel
stuk boter
250g suiker
aardappelbloem
(kaneelpoeder)

Werkwijze:

Weeg de suiker af.

Snijd de appel met een aardappelmes in 4 stukjes.

Schil de stukjes.

Snijd het klokhuis eruit.

Snijd de appel in stukjes.

Smelt een flink stuk goede boter in een kookpot (stand 7)

Doe de stukjes appel erbij.

Zet een deksel op de pot.

Verminder het vuur (stand 4).

Stoof de appel 5 minuten tot bijna gaar.

Voeg de rode vruchten met suiker(en kaneel) toe aan de appel. Breek de aardappelbloem met een beetje

water in een glas. Bind de vruchten gepast (mag niet vloeibaar zijn)= verhoog het vuur op stand 9. Voeg de

appelbloem toe en breng al roerend aan de kook op stand 12. **Laat afkoelen.**



Bosbessentaart



Verwarm de warmelucht oven voor op 160°C.

Leg aluminiumfolie op de baplaat!

Schik de bladerdeeg 1 voor de onderkant op een bakplaat .

Schik op de onderste helft in een dikke laag de vulling van de rode vruchten. Laat een rand vrij en **zorg ervoor dat geen fruit erop loopt (verbrandt!!!)**.

Strijk met een borsteltje met water de randen van het onderdeel van de taart af. Leg voorzichtig het boven-deel op het onderste en druk de randen goed aan met je duim.

Prik met een vork rondom de taart gaatjes.

Splits 1 ei. Doe de dooier in een schaal-tje. Leg 2 vorken boven elkaar. Klop de eierdooier ermee los.

Bestrijk het geheel met losgeklopt eigeel

Bak 25 minuten. Leg de taart met folie op een ovenrooster. Leg een bakplaat op de taart. Keer om en verwijder de aluminiumfolie. Laat afkoelen en bestrooi met poedersuiker.



Ik organiseer kooksessies met nadruk op de praktische beleving, waarbij de volgende rubrieken aan bod komen:

*aankoop van ingrediënten met aandacht voor budgetbeheer & kostprijsberekening

- de deelnemers aanzetten tot verantwoord koopgedrag door op voorhand een boodschappenlijst samen te stellen.

- de mensen zelf de kans geven om een menu voor te stellen, dit verhoogt de betrokkenheid.

Pluspunt: bij deze activiteiten komen de deelnemers ook aan het woord en worden hun verbale vaardigheden geoefend.

Ik laat de groepsleden verwoorden wat de gezondheidsbehoeften zijn, ik laat hen aanvoelen dat ze samen iets aan hun situatie kunnen doen. Dat heeft hen een herwonnen gevoel van controle over hun lot. Bovendien schenkt dat meer voldoening dan gewoon goede raad geven.

* **duidingsmoment:** Ik stel de voedingsdriehoek visueel voor.

Doel: gezonde voeding “cool”/ aantrekkelijk “ maken door

- “kindvriendelijk en gezond” te koken. Het hele gezin, dus zeker de kinderen halen voordeel uit gezonde voeding.

- creatief omgaan met etenswaren gekregen van de voedselbank

- gezond koken kan ook zonder dure keukenaccommodatie en zonder dure toestellen, want deze mensen beschikken daar niet over.

- duidelijk aantonen dat speciale en feestelijke gerechten kunnen vervangen worden door simpele, lekkere gerechten.

Met deze receptenbundel kunnen jullie thuis de gevarieerde gerechten nog eens overdoen.