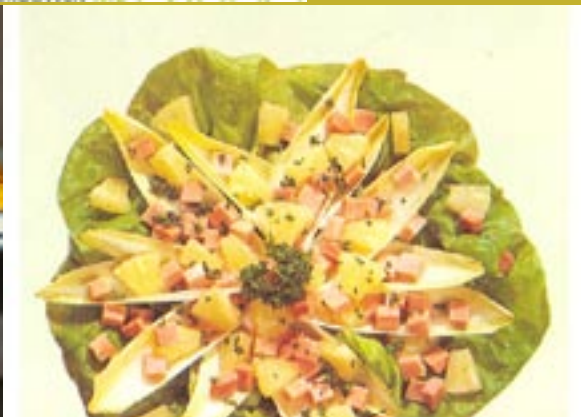


Verloren maandag met de voedingsdriehoek



Appelbollen
Worstenbroodjes
Gevulde blaadjes van witloof & radicchio

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



Appelbollen

Boodschappenlijstje

voor 10 personen:
diepvries bladerdeeg Koopman
(verkrijgbaar bij Delhaize)
10 kleine jonagold appels (10/kg)
6 eieren
abrikozenjam
1 pakje boter
1 pak bruine suiker (cassonade)
100 gram broyage 50/50
kaneelpoeder

1 Zet het keukengerei klaar:

aardappelmes/dunschiller
appelboor
kom
klopper
koffielepel
schaaltje/ 2 vorken/ borstel
aluminiumvorpjes
kleine kookpot



2 Appelbollen

Dit heb je nodig:

voor 16 personen:

16 velletjes diepvries bladerdeeg
Koopman (verkrijgbaar bij Delhaize)
16 kleine jonagold appels (8/kg)

1 ei

abrikozenjam

voor bruine suiker -saus

100 gram boter

100 gram bruine suiker

100 gram broyage 50/50

1 koffielepel kaneelpoeder

Werkwijze :

Verwarm de warmelucht oven voor op 170°C.

1. Neem 1 velletje bladerdeeg per persoon. Doe het papertje weg. Laat ontdooien.

2 Maak bruine suiker-saus:

Roer 100 gram boter slap. Voeg 100 gram bruine suiker, 100 gram broyage 50/50 en 1 koffielepel kaneelpoeder toe.

3 Boor het klohuis uit de applen.

Schil 1 appel per persoon in het rond.

4 Leg de appel in het midden van het bladerdeegvelletje.

5 Vul de holte met bruine suiker-saus tot bovenaan.

6 Neem de 4 hoeken bij elkaar. Sluit mooi.

7 Plaats omgekeerd in een aluminiumvormpje.

8 Breek 1 ei in schaalpje. Leg 2 vorken boven elkaar. Klop het ei ermee los.

9 Bstrijk het deeg met losgeklopt ei. Laat 15 minuten rusten.

10 Bak de appelbollen 20 minuten.

11 Laat abrikozenjam inkoken in een kleine kookpot.

12 Haal de appelbollen uit de oven. Laat afkoelen.

13 Bestrijk de afgekoelde appelbollen met een laagje ingekookte abrikozenjam.



Worstenbroodjes

Zet het keukengerei klaar:

borsteltje
keukenrol
schaaltje
vork
mes

Boodschappenlijstje
1 vel bladerdeeg
van Herta
2 x200 g gekruide
gehakte
eieren



Worstenbroodjes



Werkwijze :

1 Verwarm de oven voor op 200°C (= ovenstand 7).

2 Vet een bakplaat in. Snijd het vel in 2 helften

3 Vorm een rolletje van 200 vlees dat evenlang is als de deegstrook.

Leg het er midden in.

4 Smeer de deegranden in met ei.

5 Vouw het deeg over het vlees en druk de randen stevig aan.

6 Als apéritiefhapje :de rol in kleine stukjes snijden.

7 Doe er met een kwastje wat ei over.

8 Leg ze op de bakplaat. Bak ze 20 minuten goudbruin.

Dit heb je nodig:
1 vel bladerdeeg van Herta
2 x200 g gekruid gehakt
verder
losgeklopt ei



Gevuld witloof & radicchio



Werkwijze:Maal de noten niet te fijn.

1 Snijd de appel met een aardappelmes in

4 stukken. Schil de stukken. Snijd het klokhuis eruit. Snijd de appel in kleine stukjes.

2 Maal de noten.

3 Meng de platte kaas met cayennepeper, peper, zout, gemalen nootjes. 1 spl walnootolie, appelstukjes en roze peperbollen.

Dit kan ook met philadelphia. Evt. verdunnen met een beetje melk.

4 Was het witloof en de radicchio.

Droog af met een keukendoek

5 Maak een insnijding van 1 cm aan de onderkant. Doe het uiteen in losse bladeren.

6 Bedek de bodem van een ronde schotel met slablaadjes.

Schik afwisselend het witloof en de radicchio in de vorm van een bloem (met de punten naar buiten toe) op een ronde schotel.

7 Leg met een koffielepel een beetje mengsel op het uiteinde van het roodlof en de witloofbladeren. Bestrooi met speculaaskruiden. Dien onmiddellijk op.

Dit heb je nodig:
300 g witloof, 300 g roodlof of radicchio
300 g platte kaas
zout, 1 spl roze peperbollen, cayennepeper
1 spl walnootolie
60 g okernoten,
50 g pistachenoten
1 appel,
slablaadjes

Een variëteit op witloof. Met zijn rode kleur en bittere smaak ideaal om in slaschotels te verwerken. Ook warme bereidingen zijn mogelijk. Afhankelijk van de variëteit heb je keuze uit diverse kropvormen. In de zomer zaaien, uitdunnen op ongeveer 10 cm. Vanaf oktober het loof afsnijden en de wortels in een emmer planten



Dagschema via de voedingsdriehoek

Ontbijt: 140 g bruin brood-60 g confituur-1/2 l koffie

Middagmaal: Konijn met pruimen & rozijnen+150 g gekookte aardappelen-1/2 l bronwater

Vieruutje: 1 appelbol-2 tassen koffie

Avondmaal: Gevulde blaadjes van witloof & radicchio
2 worstenbroodjes-1/2 l bronwater



Verloren maandag

Worstenbroodjes en appelbollen vormen die dag het nationale gerecht. Een goede gelegenheid om gasten te ontvangen zonder dat uw budget aangetast wordt.

De eerste maandag na driekoningen kreeg het personeel in de rijke huizen traditioneel vrij na het vele werk in de kerst- & eindejaarsperiode. Op die ene dag ontvingen ze geen loon. Het was dus een verloren maandag.

In Doornik is dat de dag voor vrienden- & familiefeesten waarbij iedereen bij aankomst een kaartje trekt met een rol zoals wijschenker, koning, clown... Het voorgerecht bestaat uit Doornikse sla met alle soorten mogelijke groenten zoals sla, witloof, rode kool & selder, maar ook appels & noten. Het hoofdgerecht is steevast in bier gestoofd konijn met pruimen & rozijnen, geserveerd met gekookte aardappelen.

Uit kreo 1 januari 2006

KONIJN OP DOORNIKSE WIJZE

Dit heb je nodig

- 1 konijn, in stukken - 1 wort, gepeld en in kleine plakjes gesneden - enkele takjes tijm - 1 liter bier - 1 l kg gekookte pruimen en rozijnen - schotel appelen - knof - sla - voorgerechten papertjes en kaasjes - Doornikse salade 1 grote ei - 1 kopje witte gewassen en gekookte - 1 rosbiefwit, fijngehakt - 1 gebakken rode kool, in kleine stukjes - 100 gr groene bonen, gefrituurd - 10 kleine witloof, fijngehakt - 1 appel, klein, verwijderd en in kleine stukjes - rode kool, gewast - knoflook, gewast - 2 eetlepels erwtensoep - 1 eetlepel witte wijn
- 4. Breuk een klein brood in een glaasje bier, braad hierin het vlees van alle zijden goedbruin weg en de vorkjes uit het brood, ook bruin en meng met 1 l bier water
- 5. Meng er de tijm, de wort en de bonen aan toe en bring aan de kook.
- 6. Laat 1 uur sudderen na het vlam matenlijk koken van de bonen.
- 7. Meng de gewilde pruimen en rozijnen 15 minuten met het vlees van de koninkrijg het bier.
- 8. Zet het vlees terug met gekookte aardappelen en de Doornikse salade.
- 9. Was de salade plant, de wortjes en de witloof met het vlees van de koninkrijg het bier.
- 10. Kook een draaiing van de sla en de witloof en bring op smaak met papertjes en kaasjes.
- 11. Meng de groenten in een schotel met het vlees en rozijnen, meng daar de witloof en bonen met de draaiing.

Zo maak je het

- 1. Verwarm de oven voor op 170°C
- 2. Laat de rozijnen en pruimen weken in warm water.
- 3. Kook de koninkrijg en waaier uit door de bier.



Uit Kook 2004