

Vlaamse streekgerechten



Plattekaaspannenkoekjes
Ballekes in suprême saus
Kaasramequin

Greet Lybaert
Diëtiste - Kinderkooklessen
Polenstraat 169a
9940 Sleidinge
tel. 09 357 60 86
fax 09 357 78 35

cmbv

22.12.1998

Ballekes in suprèmesaus

Boodschappenlijst:

- o 1 citroen
- o 1 pakje boter
- o 1 pak bleekselderij
- o 1 pak bloem
- o brood of aardappelen
- o 1kg speciaal gehakt
- o een halve kg wortelen

Werkwijze:

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, of gooi het afval op de composthoop.

1 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 korte staafjes.

2 Was de bleekselderij. Snijd in kleine stukjes.

3 Vul een grote kookpot met koud water. Maak je handen nat. Draai middelgrote gehaktballen. Leg ze in het water.

4 Voeg de groenten en peper toe. Laat alles 15 minuten koken.

5 Haal de balletjes eruit. Dek ze af en hou ze warm in de oven op 100°C. Laat de groenten verder koken.

2



Ballekes in suprèmesaus

Werkwijze:

Weeg de boter en de bloem af.
Meet het kookvocht af.

1 Smelt de boter in een pan.

2 Doe er de bloem bij en roer tot dit gaat borrelen.

3 Voeg met een pollepel beetje bij beetje het kookvocht toe. Tijdens het warmen wordt de saus dikker. Blijf roeren zodat er geen klontjes komen. Laat 1 minuut doorkoken. Haal de pan van het vuur.

4 Pers de citroen. Breng de saus op smaak met peper, zout en citroensap.

5 Haal de groenten met een schuimspaan uit het kookvocht en meng ze onder de saus. Voeg de gehaktballen toe en meng met een houten lepel.

4 Dien op met brood of gekookte aardappelen.

Dit heb je nodig voor 6 personen:

- 1 liter kookvocht
- 100 gram boter
- 100 gram bloem
- 5 koffielepels citroensap
- anderhalve koffielepel zout
- peper



Platte geitenkaaspannenkoekjes

zet het keukengerei klaar:

weegschaal
mixer
potje om ei te splitsen
maatbeker
kom
houten lepel
gourmetstel
spatels
bloemsuikerzeef
pannenlikker
ijsschep

Boodschappenlijstje

400 g Spaanse verse
gieten roomkaas
een halve liter melk
1 pak bloem
6 eieren
1 pak suiker
1 pakje bakboter





Platte geitenkaaspannenkoekjes

Werkwijze

- 1 Meng de platte kaas, de melk en de bloem in een kom. Doe er het eigeel en de suiker bij.
- 2 Splits de eieren. Klop het wit van ei stijf tot je de kom kan omdraaien.
- 3 Schep het eiwit onder het deeg met een houten lepel.

**Dit heb je nodig voor het deeg van 64 pan-
nenkoekjes**

400 gram verse geiten
roomkaas
240 ml magere melk
150 gram bloem
4 eieren
2 soeplepels suiker



Tik nooit op de kom, anders klop je de lucht uit het eiwit.





5 Smelt een beetje boter in een koekenpan of gourmetstel. Laat bruinen en open vloeien in de pan.

6 Doe er met een ijschep deeg in. Bak de pannenkoek tot er luchtballen ontstaan.

7 Keer hem om (**niet verschuiven!**) en bak de andere kant.



Kaasramequins

zet het keukengerei klaar:

weegschaal
bakje
maatbeker
2 koffielepels
frituurpan
bordjes om op te dienen
servetten
keukenrol
koekjesvormpjes
pan
fornuis
klopper
2 vorken
2 diepe borden
schaaltjes om ei te splitsen
plateau/plankje/mes

Boodschappenlijstje

1 pakje boter
1 pak bloem
1 pak zout
1 zakje emmentaler kaas (kaas uit Zwitserland)
1 zakje gemalen parmezaanse kaas (kaas uit Italië)
100 gram gemalen Gruyère (kaas uit Zwitserland)
een halve liter melk
200 gram gekookte ham
cayennepeper
nootmuskaat
1 klein gesneden wit brood
6 eieren
2 pakjes paneermeel
2 maal 2 liter frituurvet
Voor de versiering:





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.
- 4 Smelt de boter zachtjes in een pan. Doe er de bloem bij. Roer met een garde of klopper tot dit gaat borrelen.
- 5 Roer er de melk met kleine beetjes tegelijk doorheen. Laat 1 minuutje doorkoken. Tijdens het warmen wordt de saus dikker. Blijf eren zodat er geen klontjes komen. Als de saus kookt, zet je het vuur laag. en laat de saus pruttelen tot hij dik en romig is.
- 6 Snijd de gekookte ham op plank in stukjes. Meng de gekookte ham met een houten lepel door de saus.
- 7 Voeg cayennepeper, nootmuskaat en zout toe. Roer de kaas erbij. Haal dan de pan van het fornuis.

Dit heb je nodig:

50 gram boter

50 gram bloem

50 gram emmentaler kaas

40 gram gemalen parmezaanse kaas

70 gram gemalen Gruyère

2 en een halve dl melk

200 gram gekookte ham

cayennepeper

nootmuskaat

een flinke halve koffielepel zout

ro-



Kaaskroketjes

Werkwijze

- 1 Neem de sneden brood.
- 2 Schep nu de kaassaus op de broodjes met behulp van 2 koffielepels.
- 3 Splits de eieren: tik met een ei op de rand van een diep bord tot er een barst in het ei is. Maak met je vinger een gat in het ei. Laat het wit van het ei in een diep bord lopen. Neem 2 vorken boven elkaar. Klop het eiwit ermee los.
- 4 Doe paneermeel in een ander diep bord.
- 5 Rol met een vork de ramequins eerst door het eiwit en dan door het paneermeel.

Opmerking: Dit gerecht kan je invriezen.

Ontdooi de ramequins niet voor je ze bakt!

- 6 Verwarm de frituurpan op 180°C.

Leg de ramequins in het mandje van de frituurpan. Bak de kaasramequins in frituurvet.

- 7 Snijd met een mes de citroen in partjes en dien op met een partje citroen en versier met een takje gefrituurde peterselie. Geef er een servet bij.

Dit heb je nodig:

voor

15 personen:

1 klein wit brood

6 eieren

2 pakjes paneermeel
frituurvet

Voor de versiering:

1 citroen voor 8 personen
peterselie



