



G R A B B E L

**O
U
R
M
E
T**

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

Gemeentelijke jeugddienst

9940 Evergem

23.12.2003

Pompelmoes- sinaas- mandarijncocktail

Zet het keukengerei voor pompelmoes- sinaas- mandarijncocktail klaar:

mes
citruspers
lepel
2 diepe borden
plank
maatbeker
4 hoge glazen of longdrinkglazen
rietjes

Boodschappenlijst:

1 kg sinaasappelen
1 kg mandarijntjes
1 roze pompelmoes
1 citroen
1 pak suiker



De cocktail

Werkwijze:

- 1 Pers de halve mandarijn uit en giet het sap in een diep bord. Doe de suiker in het andere diep bord. Dompel het glas met de rand in het mandarijnsap en daarna in de suiker.
- 2 Pers de mandarijntjes, de sinaasappelen, de citroen en de roze pompelmoes uit.
- 3 Giet het sap in een maatbeker.
- 4 Giet het sap in de glazen.
- 5 Versier de glazen met een rietje

Dit heb je nodig voor 4 personen:

- 1 kg sinaasappelen
 - 1 kg mandarijntjes
 - 1 roze pompelmoes
 - 1 citroen
- Voor de versiering :
suiker



Bloemkoolrosjes met cocktailsaus

Zet het keukengerei voor bloemkoolrosjes met cocktailsaus klaar:

kom
weegschaal
2 soeplepels
aardappelmes
schaal om op te dienen

Boodschappenlijst:

1 fles ketchup
1 fles whisky
1 potje mayonaise met citroen
1 busje cayennepeper
1 kleine bloemkool

4





De cocktailsaus

werkwijze

- 1 Weeg de mayonaise af.
- 2 Meng de tomatenketchup, cayennepeper en de whisky onder de mayonaise.

Dit heb je nodig voor cocktailsaus bij bloemkoolrosjes voor 4 personen:

100 gram mayonaise met citroen
cayennepeper
2 soeplepels ketchup
1 soeplepel whisky



Werkwijze

- 1 Doe de bladeren van de bloemkool weg.
- 2 Was de bloemkool
- 3 Snijd het harde hart weg.
- 4 Verdeel de bloemkool in roosjes.
- 5 Leg ze in een opdienschaal.

**Dit heb je nodig voor
bloemkoolroosjes met
cocktailsaus voor 4 per-
sonen:**

een halve bloemkool



Mini pizza's

Zet het keukengerei klaar voor de mini-pizza's

voor pizzadeeg:

zeef
mixer met kneedhaken
weegschaal
2 koffielepels
kom
beker
wekker
kleine kookpot
voor mini pizza's:

koekjesvormpjes
deegrol of pastamachine
koffielepel
2 zeven
blikopener
plankjes
messen
onderzetbordjes
servetten of keukenrol
pannenkoekenmes
2 paar pannenlappen
2 bakplaten

Boodschappenlijst:

1 pak bloem
1 pakje verse gist
1 pakje boter
1 pak zout
2 sneden gekookte ham
1 blikje ananasblokjes van 140 gram
100 gram Ardeense salami
400 gram tomatenblokjes (Cubetti)
2 blikjes TV-worstjes
100 gram gemalen gruyèrekaas
of 2 zakjes mozzarella

8



Werkwijze

- 1 Zet alles klaar
- 2 Weeg de bloem, de gist en de boter af.
- 3 Meet een kwart liter water af.
 - 1 verwarm een kwart liter 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 Zeef 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 Dek het deeg af en laat 20 minuten rusten.

Dit heb je nodig voor pizadeeg voor 14 personen:

500 gram bloem
25 gram verse gist
25 gram boter
anderhalve koffielepel zout
een kwart liter water



Mini pizza

Werkwijze

Verwarm de oven voor op 250°Celsius

Open het blikje met ananas. Laat de ananas uitlekken in een zeef.

1 Rol het deeg zeer dun uit.

2 Vet 2 bakplaten in. Steek vormpjes uit het deeg. Leg ze op de bakplaten. Leg hierop gezeefde tomaten.

3 Snijd gekookte hesp, Ardeense salami en TV-worstjes in stukjes.

4 Beleg met stukjes:

- ananas en gekookte hesp
- ardeense salami
- TV-worstjes

5 Snijd 2 bollen mozzarella in stukjes. Leg de mozzarella op de pizza's of bestrooi de pizza's met 100 g gemalen kaas.

6 Bak de pizza's 10 minuten in de oven op 250°Celsius. Leg 2 paar pannelappen boven elkaar. Haal de bakplaat uit de oven. Maak de pizza's los met een pannenkoekenmes. Leg ze op een bordje.

Dit heb je nodig voor 14 personen:

2 sneden gekookte ham
1 blikje ananasblokjes van 140 g
100 g Ardeense salami
400 g tomatenblokjes (Cubetti)
2 blikjes TV-worstjes
100 gram gemalen gruyèrekaas
of 2 zakjes mozzarella



Feestelijke kaalkop

Zet het keukengerei voor de feestelijk kaalkop klaar:

plankje
scherp mes om kaas te snijden
mes zonder tandjes
bord
een plank met een grote nagel erdoor
bril

Boodschappenlijstje:

1 kool
1 stuk kaas van 1 cm dik
een halve kg druiven
2 trosjes kleine druifjes
zilverpapier
tandenstokers





Werkwijze

- 1 Wikkel de kool in zilverpapier.
- 2 Hang, voor het haar, aan beide zijden een trosje druiven over de tandenstokers.
- 3 Zet een bril vast tussen tandenstokers.
- 4 Maak ogen en een neus met een druif. Maak een mond met kaas en een druif.
- 5 Snijd met **een scherp mes** de kaas eerst in repen van 1 cm dik, dan met een **mes zonder tandjes** in blokjes.
- 6 Steek een tandenstoker door elk blokje kaas. Steek hierop een druif.
- 7 Prik de kool vol lekkere prikkers. De zilveren kaalkop is klaar.

Dit heb je nodig voor een feestelijke kaalkop voor 15 personen:

1 kool
1 stuk kaas van 1 cm dik
een halve kg druiven
2 trosjes kleine druifjes
zilverpapier
tandenstokers



Gourmetparty

Zet het keukengerei klaar:

voor geraspte wortelen:

dunschiller
mes
rasp
of keukenrobot
kom
oude krant

voor het stokbrood:

broodmes
broodmand
plank

voor de tomaat:

kom
scherp mes
plank
pepermolen

voor de kazakken:

schotelvod
koffielepel
stoomkoker of kookpot
met deksel

voor het witloof:

kleine kom
aardappelmes
plank
lepel

voor de salade:

slazwierder
of keukenhanddoek
kom

voor komkommer- aardbeisalade:

scherp mes
doorzichtige kom
2 plankjes
eetlepel
oude krant

Boodschappenlijstje

400 gram chipolattaworst
400 gram pepermedaillon
250 gram brochette

350 gram wortelen
1 tomaat
1 krop salade
250 gram aardbeien
250 gram witloof
1 komkommer
750 gram krielaardappelen
1 stokbrood
ketchup, pickles, mayonaise,
balsamico azijn



Werkwijze

- 1 Was de aardappelen
- 2 Wrijf ze droog met een schotelvod.

Kook nieuwe aardappelen eerst af.

- 3 Vul een kookpot met water.
- 4 Leg de aardappelen in het water.
- 5 Breng het water aan de kook.
- 6 Giet ze af.

Gestoomde krielaardappelen in de schil

- 1 Vul de basis van de stoomkoker tot het maximum waterniveau met koud water.
- 2 Plaats de met aardappelen gevulde stoomkorf op de lekschaal.
- 3 Strooi zout over de aardappelen. Plaats het deksel op de stoomkorf.
- 4 Steek de stekker in het stopcontact. Stel de timer in op 40 minuten.
- 5 Laat de aardappelen afkoelen.



Komkommer

Werkwijze

- 1 Was de komkommer en snijd het uiteinde eraf.
- 2 Snijd een stuk van de komkommer met de schil eraan. Leg het andere stuk opzij.
- 3 Snijd op een plank met een scherp mes, het stuk komkommer in schijfjes.
- 4 Leg de komkommerschijfjes in een kleine kom.
- 5 Dek de kom af met huishoudfolie. Plaats de kom in de koelkast.

Dit heb je nodig voor 4 personen:

een kwart komkommer



Geraspte wortelen

Werkwijze

- 1 Neem de wortel bovenaan vast. Snijd met een dunschiller van boven naar onder het vel eraf. Draai met de wortel.
- 2 Snijd de boven- en onderkant eraf met een mes.
- 3 Rasp de wortel
- 4 Doe de geraspte wortelen in een kom.
- 5 Dek de kom af met huishoudfolie. Plaats de kom in de koelkast.

Dit heb je nodig voor 4 personen:

350 gram wortelen

! 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 gooien en dat bespaart je wat opruimwerk achteraf. of geef het afval aan de kippen, of gooi het afval op de composthoop.



Salade

Werkwijze

Vul de kom van de slazwierder met water.
Plaats de mand in de kom met water.
Doe de buitenste bladeren weg.
Draai de krop sla om.
Neem de stronk vast.
Draai de stronk eruit.
Scheur elk blad sla langs beide zijden van de nerf.
Leg de sla in de mand van de slazwierder.
Spoel de sla en neem de mand uit het water.
Giet het spoelwater weg.
Zwier droog (of droog de sla in een propere keukenhanddoek).
Dien de sla op in een kom.

Dit heb je nodig voor 4 personen:

1 krop sla
balsamico-azijn
Of light sausje
1 zakje knorr salad mix
3 soeplepls water
3 soeplepels mayonaise
(= 80 kcal pp)

! Geef balsamico-azijn bij de sla in plaats van mayonaise.

Tomaat

Werkwijze

Was de tomaten.

Snijd ze op een plank met een scherp mes in schijven of in partjes.

Leg de tomatenschijven in een kom.

Bestrooi met zout en peper.

Dit heb je nodig voor 4 personen:

1 tomaat
peper
zout



Komkommer- aardbeisalade

Werkwijze

- 1 was de komkommer, snijd het uiteinde er af.
- 2 Snijd de komkommer met de schil eraan in 2 stukken
- 3 Snijd elk stuk nog eens in 2 stukken.
- 4 Snijd het zachte hard uit de 4 stukken.
- 5 Snijd elk stuk komkommer eerst in fijne reepjes en daarna in hele kleine stukjes.
- 6 Draai de kroontjes avn 4 aardbeien. Snijd ze met een scherp mes in kleine stukjes. Leg ze op de komkommerstukjes in de kom.
- 7 Bestrooi met 1 eetlepel kristalsuiker.
- 8 Werk zo verder laag per laag tot de 4 komkommerstukken en alle aardbeien in de kom liggen.
- 9 Dien op. Schep de komkommer-aardbeisalade vlak voor het opdienen even om.

Dit heb je nodig voor 4 personen:

1 komkommer
250 gram aardbeien
kristalsuiker

20



Begin een half uur voor het eten met deze bereiding, anders komt er teveel sap vrij.



Opruimlied

begin nog niet met kleuren!

Ruim eerst de rommel op.
Zing het opruimlied!

Opruimen, opruimen, we ruimen alles op.

Opruimen, opruimen, de keuken staat op zijn kop.

(Marian Maerschalk)

Was eerst de glazen af, dan de borden, het bestek, en laatst de kookpotten.

Droog de vaat af.

Zet alles terug in de kast.

Veeg de vloer.

De keuken is vuil.

Dat stoort mama helemaal niet.

Morgen is het poetsdag.



Het buffet

Zet het buffet klaar:

Stokbrood

1 Snijd het stokbrood met een broodmes in stukken. Leg het stokbrood in een mandje.

Witloof

1 Doe vlak voor het opdienen een grote soeplepel mayonaise in een kleine kom.

2 Was het witloof en snijd het harde hart er uit.

3 Snijd op een plank met een scherp mes het witloof in kleine reepjes.

4 Meng de witloofreepjes onder de mayonaise.

Dit heb je nodig voor 4 personen:

250 gram witloof
mayonaise
stokbrood



Grillparty

Werkwijze

- 1 Smelt een klontje bakboter op de grillplaat. Laat bruinen.
- 2 Leg het vlees op de grillplaat. Bak het vlees af op stand 4 en breng op smaak met peper en zout. Keer het vlees om met een houten spatel. Breng op smaak met peper en zout.
- 3 Keer het vlees nu en dan om. Laat het vlees 20 minuten grillen.

Dit heb je nodig voor 4 personen:

400 gram chipolattaworst
250 gram brochette
400 gram pepermedaillon
bakboter



Platte kaaspannenkoekjes

zet het keukengerei voor platte kaaspannenkoekjes klaar:

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

Boodschappenlijstje

een halve kg vette platte kaas
een halve liter melk
1 pak bloem
6 eieren
1 pak suiker
1 pakje bakboter





Platte kaaspannenkoekjes

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 32 pan-
nenkoekjes**

200 gram vette platte kaas
120 ml magere melk
75 gram bloem
2 eieren
1 soeplepel suiker
bakboter



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 ijsschep deeg in. Bak de pannenkoek tot er luchtballen ontstaan.

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



