

Tilly & Amke in de voyeur



Supersap
Garnalensoep
Crespelle of enchiladas
Chocomousse met bier

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

12.6.2010



Supersap



1 Zet het keukengerei klaar:
citruspers
plank
aardappelmes
kom van 2 l + deksel
2 (hoge) glazen of (longdrink)glazen
ijsblokjes
rietjes
COCKTAILMASTER

Boodschappenlijstje
voor 2 personen:
2 sinaasappelen
1 pompeloes
2 dl ananassap
grenadine

Voor de versiering
verse ananas
kiwi
rietjes



Supersap



Werkwijze in laagjes:

- 1 Giet in elk glas
- 2 koffielepels grenadine
Plaats de cocktailmaster op het glas.
- 2 Meet 50 ml ananassap af.
Giet het over de COCKTAILMASTER
- 3 Zeef het sinaasappelsap & meet 70 ml af
Giet het over de COCKTAILMASTER
- 4 Zeef het pompelmoessap & meet 50 ml af.
Giet het over de COCKTAILMASTER

Werkwijze voor de versiering:

Snijd op de plank een schijf ananas in 4 & mooie schijven van de kiwi. Rijg een stuk ananasschijf tussen 2 schijven Kiwi op (een

korte ijzeren) cocktailprikker.

Leg de fruitprikker bovenop de glazen en versier met een rietje.

Dit heb je nodig:
voor 2 personen:
140 ml sinaasappelsap
100 ml pompelmoessap
1 dl ananassap
20 ml grenadine
(ijsblokjes)
Voor de versiering
per glas
Stuk ananasschijf
2 kiwischijven
rietjes



Crespelle of enchiladas



Werkwijze:

1 Leg een oude krant op het werkblad.

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.

Snijd de wortelen eerst in reepjes, dan in stukjes.

2 Was de paprika's.

Prik het kroontje eruit.

snijd door en verwijder de zaadjes.

Snijd elke paprika in stukjes.

Zet de paprikastukjes in een pannetje onder water.

Breng ze aan de kook.

Laat 1 minuutje doorkoken. Giet ze boven de gootsteen af door een zeef. Laat er koud water over stromen.

3 Pel de ui. Snijd de ui in grote stukken. Snijd de ui met het mes van de keukenmachine in snippers. Ruim het afval op.

4 Meng de uisnippers door het gehakt.

Bak het vlees (zonder vet). Roer het los met een vork tot er geen

roze vlees meer te zien is.

5 Voeg de wortelen, de paprika en de halve liter gezeefde tomaten toe. Doe er zout en kruiden bij en meng alles. Zet een deksel op de pot en laat sudderen.

Bestrooi het oppervlak van de pan met lookpoeder. (Bind de saus met strooimaïzena of maïzena-express. Men kan de saus van tevoren bereiden

Verwarm 1 pakje Tomato fritto met paprika van Heinz.

Vul de pannenkoeken met de saus.

Rol ze op.

Doe een veeg tomato fritto op de borden.

Snijd de gevulde pannenkoeken schuin in 2

Dit heb je nodig:

1/2 kg rundergehakt
1 ui
1/2 kg wortelen
2 paprika's
1/2 liter PASSATA FOOD elvea =
gezeefde of hele tomatengezeefde
tomaten
1/4 l tomato fritto met paprika
spaghettikruiden
1 koffielepel zout
(maïzenaexpress
lookpoeder

verder:
tomato frot met paprika



pannenkoeken



Werkwijze:

1. Doe de inhoud van de zakjes pannenkoekmix in een kom.
2. Voeg langzaam en al roerend 9 dl melk toe.
3. Maak de koekenpan goed heet (kookplaat stand 9). Smelt een klontje boter in de pan. Laat de boter rondlopen in de pan.
4. Doe 2 sauslepels deeg in de koekenpan.
5. Laat het deeg rondlopen in de pan.
6. Laat bruinen.
7. Steek een pannenkoekmes onder de pannenkoek.
8. Draai de pannenkoek om. Bak de pannenkoek aan de andere kant goudbruin.
9. Leg de pannenkoeken op een bord.

Dit heb je nodig:
2 zakjes pannenkoekmix Dr.
Oetker
9 dl melk

duurt 1 uur



Garnalensoep



Zet het keukengerei klaar:

Kookpot 10l
Kookpot 5l
Aardappelmes
Plank
Houten lepel
2 diepe borden
Blender
Zeef
Neteldoek
kleine kookpot
schuimspaan

Boodschappenlijstje

- 1 pakje boter
- 1 fles olijfolie
- 1 kg ongepelde garnalen
- ½ kg gepelde garnalen
- 1 pak prei
- 3 pijlen witloof
- netje sjalotten
- basilicum
- thijmpoeder
- 12 tomaten
- 4 kleine doosjes tomatenpuree
- 1 l kreeftenbouillon
- 1 l visfumet
- 2 flessen droge witte wijn (1,5 l)
- 2 l room – 4 eierdooiers

peterselie





Garnalensoep



Werkwijze:

1 Zet alles klaar. Ontdooi de vis-en kreeftenbouillon. Open 2 blikjes tomatenpuree.

2 Pel de sjalotten. Snipper de sjalot fijn.

3 Maak de prei schoon: snijd de worteltjes eraf. Doe de vuile bladeren weg. Ruim het afval op. Neem het preiwit aan het uiteinde vast. Snijd van het wit, begin onder je vingers, naar het groen middendoor, en spoel onder stromend water. Snijd de prei op een plankje fijn met een aardappelmes of gebruik de keukenmachine.

4 Was 6 tomaten. Verwijder het kroontje.

Snijd de steelaanzet eruit. Snijd ze door.

5 Was 12 grote basilicum bladeren.

6 Laat een klont boter, samen met een scheut olijfolie, smelten in een kookpot van 10 l.

7 Voeg 1 kg **ongepelde garnalen** toe en laat sudderen. Maak het witloof schoon. Was het witloof. Snijd er met een scherp mes aan de wortelkant 1 cm van de harde kern uit. Snijd 3 stronken witloof op een plank fijn (=in julienne) met een groentemes.

8 Voeg de prei, het witloof, de sjalot, de tomaten en de basilicum toe. **Laat sudderen.**

9 Doe er, wanneer de geur inslaat, een snuijfe thijmpoeder en 2 blikjes tomatenpuree bij.

10 Zet het vuur hoog. Voeg, 1 l kreeftenbouillon, 1 l visfumet, 1 l water en 2 flessen wijn toe. Laat 15 minuten koken. (Eventueel afschuimen)

11 Mix het geheel. Plaats een zeef op een kookpot van 5 l. Wrijf de soep met een houten lepel door de zeef tot je een droge massa bekomt. Leg de droge massa op een bord.

12 Leg de droge massa beetje bij beetje op een neteldoek. Pers de laatste soep eruit boven de kookpot van 5 l.

Dit heb je nodig:
voor 5 liter soep

Klont boter+ scheut olijfolie

1 kg ongepelde garnalen

3 preien

3 pijlen witloof

6 sjalotten

12 grote bladeren basilicum

snuifje thijmpoeder

6 tomaten

2 kleine doosjes tomatenpuree

1 l kreeftenbouillon

1 l visfumet

1 l water

2 flessen droge witte wijn (1,5 l)

Tot hier kan je de soep 1 dag op voorhand bereiden. Laat de soep afkoelen. Zet een deksel op de kookpot en plaats in de koelkast. De bereiding van deze soep neemt 3 uur in beslag!!!



Garnalensoep: versiering

Dit heb je nodig:

Voor de afwerking:

2 l room – 4 eierdooiers

Voor de versiering:

6 geconcasseerde tomaten

½ kg gepelde garnalen

peterselie



Geconcasseerde tomaten:

Breng in een pannetje water aan de kook. Snijd een kruis in 6 tomaten. Leg elke tomaat in kokend water. Tel tot 10. Haal de tomaat met een schuimspaan uit het water.

Pel ze. Snijd de tomaten in 4. Ontdoe ze van de pitjes en snijd in hele kleine stukjes. Doe de stukjes tomaat in een kom.

Peterselie

Knip de peterselie zonder steeltjes met een schaar klein. Was de peterselie.

Droog met een keukenhanddoek. Maal

de peterselie met de keukenmachine of maal de peterselie boven de kom met de

peterseliemolen.

Afwerking.

Splits 4 eieren. Klop de eierdooiers los met 180 ml room.

Doe 1820 ml room bij de soep. Breng aan de kook. Doe de losgeklopte eierdooiers bij de soep. Breng de soep op smaak met zout, peper en cayennepeper. Doe 1 eetlepel tomatenblokjes en 1 eetlepel gepelde garnalen in de borden.

Versier met gemalen peterselie. Schep er de soep over.



Chocolademousse met bier



Zet het keukengerei klaar:

schaar
mixer met kloppers
maatbeker sd 200
kommetjes
2 ?houten lepel
pannenlikker
keukenrobot
maatbeker
2 soeplepels
kleine kookpot/ kleine pollepel

Boodschappenlijstje
voor 6 porties
bloemsuiker
2 x 200 ml room
pils

400 g melkchocolade



Chocolademousse met bier



Werkwijze:

Breng het bier aan de kook.
Laat er de chocolade in smelten.
Laat afkoelen.
Klop de room met de bloedsuiker half op.
Schep de room met een houten lepel onder de gesmolten chocolade.

Plaats 45 minuten in de diepvries.
Klop deze lekkernij met uitgelikte-potten- garantie op met de Kenwood.

Dit heb je nodig:
voor 6 porties
4 spl = 60 g bloedsuiker
400 ml room
120 ml pils
400 g melkchocolade



