

# Vorming koken



CHRISTELIJKE  
MUTUALITEIT

Jeugd en gezondheid



## Monitoren kokkerellen zonder elektriciteit

**Sangria**  
**kaasmuis**  
**Courgettekrokodil**  
**Lekkere gezichtjes**  
**Toastjes met eiersalade**  
**Nijntje van (blik)fruit**

Greet Lybaert  
Polenstraat 169a  
9940 Evergem  
Tel.: 09 357 60 86  
fax: 09 357 78 35



# Sangria

## 1 Zet het keukengerei klaar:

plankje  
oude krant  
dunschiller of aardappelmes  
mes zonder kartels  
kom met deksel

Om op te dienen:

pollepel  
4 koffielepels  
4 bekere

## Boodschappenlijst:

1 liter sap van blauwe druiven  
4 mandarijnen of 2 sinaasappelen  
2 appels  
1 banaan



## Dit heb je nodig voor sangria :

- 1 liter sap van blauwe druiven
- 4 mandarijnen
- of 2 sinaasappelen
- 2 appels
- 1 banaan

## Werkwijze :

- 1 Giet het druivensap in een kom.  
Leg een oude krant op het werkblad.
- 2 Pel de mandarijnen.  
Snijd met een aardappelmes de mandarijnen op een plankje in stukjes. Doe ze in de kom met druivensap.
- 3 Snijd de appel met een aardappelmes in 4 stukken. Schil de stukken. Snijd het klokhuis eruit. Snijd de appel in stukjes. Meng deze door het sap.
- 4 Pel de banaan. Snijd hem met een mes zonder kartels in schijfjes. Schep ze door het sap.
- 5 Zet een deksel op de kom. Laat de sangria op een koele plaats trekken. Ruim op.



# Een courgettekrokdil

## Boodschappenlijstje:

1 dikke courgette  
ajuintjes  
augurkjes  
1 stuk kaas van 1cm dik  
2 blikjes TV worstjes

## Zet het keukengerei klaar:

plankje  
kaasmes  
mes zonder tandjes  
bord  
zilverpapier  
tandenstokers  
schaal om op te dienen  
vork om ajuintje en augurkjes  
uit de bokaaltjes te halen



## Dit heb je nodig voor een courgettekrokodil:

- 1 dikke courgette
- ajuintjes
- augurkjes
- 1 stuk kaas van 1cm dik
- 2 blikjes TV worstjes

## Werkwijze:

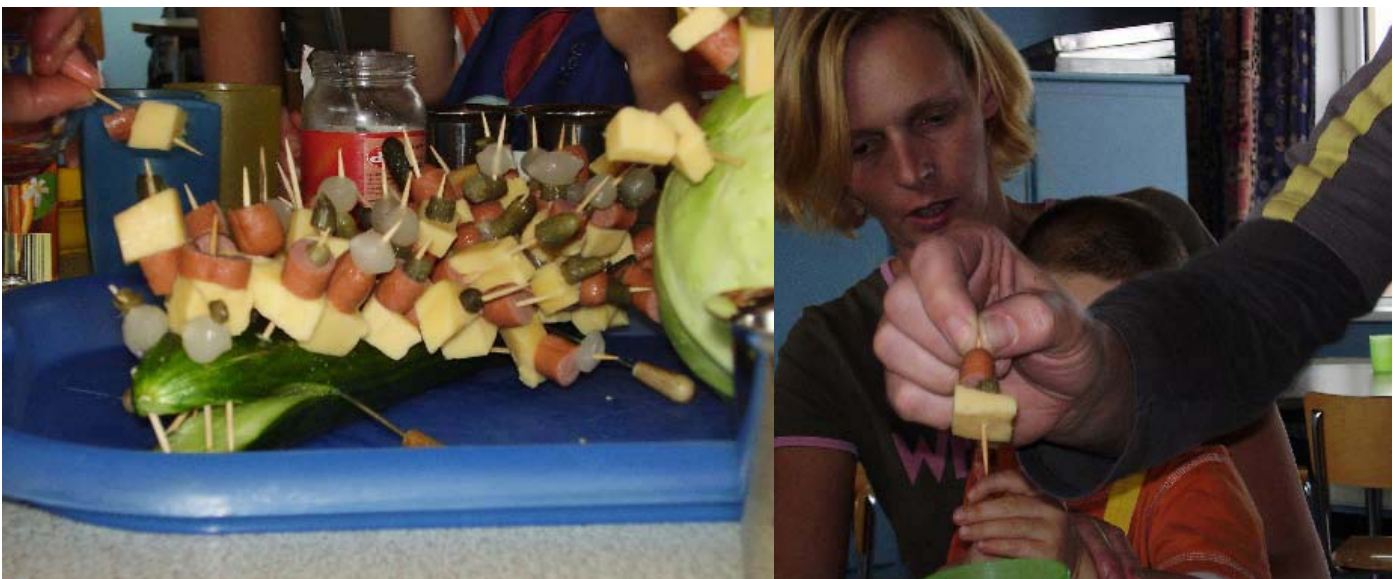
1 Maak een insnijding in de courgette over een lengte van 5 cm voor de muil. Laat mama je helpen.

Steek er tandenstokers tussen om de bek te openen. Steek 4 worstes op een tandenstoker voor de poten. Breek een tandenstoker in twee. Steek er 2 ajuintjes op voor de ogen.

2 Snijd de kaas eerst in reepjes, dan in blokjes. Snijd de worstjes en augurkjes in stukjes.

3 Maak hapjes: steek een kaasje + worstje + augurkje kaasje + ajuintje... op een tandenstoker.

4 Prik ze in de rug van de krokodil.



# Lekkere gezichtjes

## 1 Zet het keukengerei klaar:

aardappelmesje  
platte kom  
zeef  
rauwkostmolen of rasp  
dunschiller  
bord  
plankje  
eiersnijder  
oude krant  
broodmes  
vork  
eierkoker

## Boodschappenlijstje:

Pistolets  
Serranoham  
1 bokaaltje maïskorrels  
1 komkommer  
6 eieren  
1 bos wortelen  
1 doosje kerstomaatjes  
1 bokaaltje asperges  
1 bokaaltje kappertjes  
1 tube mayonaise  
1 zakje gemengde sla



## 4 Pistolets

### Benodigheden:

Pistolets  
Serranoham

### Voor de versiering:

maïskorrels  
komkommerschijfjes  
hard gekookt ei  
geraspte wortelen  
kerstomaatjes  
asperges  
kappertjes  
1 tube mayonaise  
krulsla...

### Werkwijze:

- 1 Snijd de pistolets met een broodmes overlangs door.
  - 2 Beleg de 2 helften met Serranoham.
  - 3 Maak van de pistolet een gezicht:
    - Maak ogen, en neus en een mond met stukjes groenten, gekookt ei en mayonaise.
    - Geef je gezicht haren met sla, geraspte wortel...
- En je gezicht is klaar om op te eten!



## 2 Komkommer

### Werkwijze :

- 1 Was de komkommer 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.



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

- 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 wortelen.
- 4 Doe de geraspte wortelen in een kom.



# Toastjes met eiersalade

1 potje mayonaise met citroen (300 ml)

6 eieren

netje sjalotten

peterselie

1 Zet het keukengerei

klaar:

kleine kookpot of eierkoker

mes

bord/vork

kom

2 eetlepels

schaar

keukenhanddoek

keukenmachine of peterseliemolen of schaar/glas

plank



# Toastjes met eiersalade

Dit heb je nodig

- 1 eetlepel mayonaise met citroen
- 3 hard gekookte eidooiers
- 1 kleine sjalot
- 1 soeplepel gemalen peterselie

voor de versiering:

- fijngehakt hard gekookt wit van ei
- peterselie

Werkwijze :

1 Hard gekookte eieren:

Prik een gaatje in de bolle kant van de eieren.

Leg de eieren in een pannetje. Zet ze onder(koud) water. Breng het water aan de kook. Laat ze 8 à 10 minuten koken.(Reken vanaf het kookpunt van het water.)Laat koud water over de eieren stromen(=schrikken).

Of plaats de eieren met het gaatje naar boven in de eierkoker.Vul het maatbekertje met water tot aan de maatstreep voor 6 hard gekookte eieren. Giet het water in de eierkoker.Steek de stekker in het stopcontact. Laat na het signaal koud water over de eieren stromen(=schrikken.)

2 Pel de eieren warm.

3 Snijd de eieren overlangs door.

4 Haal de dooiers eruit. Zet de halve witten van ei opzij.

5 Prak de dooiers met een vork.

6 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 een kom met de peterseliemolen.

Of knip de peterselie met een schaar fijn in een glas.

7 Pel de sjalot. Snipper ze op een plank met een aardappelmes fijn.

8 Meng 1 grote soeplepel mayonaise, geprakte eidooier, sjalot en 1 soeplepel gemalen peterselie.

9 Opdienen:

Hak het wit van ei fijn.

Besmeer toastjes met eiersalade.

Versier met fijngehakt hard gekookt wit van ei en versier met peterselie.



# Kaasmuis

## Zet het keukengerei klaar:

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

## Boodschappenlijstje:

1 kool  
1 stuk kaas van 1 cm dik  
een halve kg druiven  
zilverpapier  
tandenstokers  
ajuintjes

6



# Kaasmuis

## Werkwijze

- 1 Wikkel de kool in zilverpapier.
- 2 Maak ogen en een neus met 2 druiven
- 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 kaasmuis is klaar.

**Dit heb je nodig voor 15 personen:**

1 kool  
1 stuk kaas van 1 cm dik  
een halve kg druiven  
zilverpapier  
tandenstokers  
ajuintjes



**Dit heb je nodig voor 16 p:**

mandarijntje  
1 sinaasappel  
1/2 l abrikozen in blik  
1 l halve perziken en 1/4 l schijfjes in blik  
1 l peer in blik  
567 g ananasschijven in blik  
1/4 l fruitcocktail in blik  
1 kiwi  
druiven  
chocoladedruppels, hagelslag  
Top'dessert croc'chocos

**Dit heb je nodig voor 9 p:**

mandarijntje  
1 sinaasappel  
1/2 l abrikozen in blik  
1/2 l halve perziken en 1/4 l schijfjes in blik  
1/2 l peer in blik  
220 g ananasschijven in blik  
1/4 l fruitcocktail in blik  
1 kiwi  
druiven  
chocoladedruppels, hagelslag  
Top'dessert croc'chocos

**Boris, Nijntje en Betje big van (blik)fruit**

1 Zet het keukengeri klaar:

plankje/aardappelmes  
vorkjes/(vis)messen  
(blikopenener)  
zeef/vergieten  
spiegel/touwtjes



