

Recepten voor 2 personen

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



ananasschip
kipragout
hesprolletjes in bladerdeeg
mosselen
oma's schorseneren
tomaat crevette
andijvie
spaghetti a la carbonara
à la florentine
doradevoorgerecht
macaroni, anders
pintxos
stamppot van witloof
superpasta
supersalade
supertomatensaus
sorbet
speciale goulash
kip curry
macaroni & Penne, ham en broccoli
hesprolletjes & gefrituurde aardappelblokjes
scampi cubetti
prei in witte saus
supersap
schorseneren





Bompa's ananasschip



Originele voorleestip voor aan zee met boma:

Lees als grootouder één of meer verhalen voor die met eten te maken hebben & ga nadien met het jonge volkje aan de slag in de keuken. Maak vb. garnalencocktail & noordzeekrab (De kwaliteit van Devos Lemmens voor garnalen- & krabcocktail met Delmonte ananasschijven uit blik is volgens OIVO even hoog als die van een [warenhuismark.](#))

• **Dit heb je nodig voor 2 personen:**

- 80 g mayonaise met citroen
- cayenepfeper
- peper
- zout
- 40 g ketchup
- 20 ml whisky
- 2 doosjes krab van 120 g netto
- 200 g gepelde [grijze garnalen](#)
- 140 g ananas op eigen sap of (baby)ananas
- 2 piccolo's
- Voor de versiering: kerstomaatjes

Werkwijze

1. **Cocktailsaus:** meng de ketchup,(cayenne)peper, zout, whisky onder de mayonaise.



2. Snijd de baby-ananas in 2 of verdeel de ananas in 4.(Zorg ervoor dat het groen eraan blijft.)



Verwijder het hart. Snijd het vruchtvlees eruit en verdeel in stukjes.



Open de blikken krab. Laat de krab uitlekken in een zeef.
Meng het krabvlees, de garnalen & de stukjes van de uitgeholde baby-ananas of ananas onder de cocktailsaus in een grote kom.



Opdiene: vul pp een halve uitgeholde baby-ananas of als bootje: 1/4 schil van de ananas met het mengsel.



Versier met een half kerstomaatje





Glutenvrije kipragout

Bij vol au vent (zoals Hedwig) van kippenborst met maizena uit een [vernieuwd voedingsdagboek](#) via de voedingsdriehoek, op culinair niveau, gaf mijn vader op mijn eerste communie een rosé d'Anjou. Ik geef er NATHANSON Creek Chardonnay '06 Turner road Winery uit Californië of wit, ICONA beneventano '06 of De Kroon '07 Sauvignon blanc, Western Cape uit Zuid-Afrika bij.



Ontbijt 50 g vlechtbrood -300 ml magere melk

Middagmaal minestrone, vol-au-vent & puree

Vieruurtje 1 pannenkoek

Avondmaal 105 g grof brood-50 g light kaas-
35 g dadels-200 g verse fruitsla

Dit heb je nodig voor 2 personen:

- 250 gram champignons
- 100 g gerookte spekreepjes
- 100 g verse zilveruitjes of sjalot
- 125 gram gehakt (+ 1 eetlepel zemelen)
- 1 dubbele kipfilet
- Mosselgroenten/1 wortel, tijm, 1 laurierblad
- zout/peper
- Verder:
- 2 bladerdeeggebakjes

Werkwijze :

1. Meet 1 l water af.

2. Giet het water in een ruime kookpot.



2 Doe de mosselgroenten, stukjes wortel, tijm & het laurierblad in het water.



Voeg 1 koffielepel zout en 30 draaien van de pepermolen toe.



Leg de kipfilets erin.

Breng het water aan de kook.

Kook het vlees 20 minuten.



1 Maak je handen nat onder de kraan.

1. Draai gehaktballekes.



2. Kook ze in het water met de kip.



3. Haal de ballekes uit de bouillon. Zet opzij.



Haal de kip eruit



& snijd in kleine stukjes.



Haal de groenten uit de bouillon.

Laat de bouillon de helft (10 minuten) inkoken.



1. Reinig de champignons met een droge doek of een borsteltje.
Het voetje eraf snijden, dan in schijfjes snijden.



Pel de uitjes of pel & versnipper de sjalot.



Bak 100 g spekreepjes in een pan.



Voeg de uitjes & de champignons toe

Laten bakken op een laag vuur.



Saus

Dit heb je nodig voor 2 personen:

- 100 ml room
- Maïzena plus
- 1 eierdooier

Werkwijze:

1. Voeg de room toe aan de bouillon en breng aan de kook.
2. Binden met water aangelengde maïzena
3. Voeg de losgeklopte eierdooier toe (niet meer laten koken!)



5 Voeg de gehaktballekes, de champignons en het kippenvlees toe en meng met een houten lepel.



Dien op met frietjes

Vul de bladerdeeggebakjes vlak voor het opdienen met het mengsel.
Zet de dekseltjes bovenop de volauvent.



Hesperolletjes in bladerdeeg

Witloofcroissants met 1 l mayonaise-yogurt lopende (bijna) kaassaus bereid ik op de wijze die Dirk De Prins.

Ingrediënten voor 2 personen

- 1 vel bladerdeeg pp/ eigeel
- 4 pijlen witloof /zout/boter
- 268 gram = 4 grote sneden gekookte ham of Cockx ham, glutenvrij
- **250 ml melk +250 ml kookvocht** of 1/2 l [Alpro soya drink natuur](#)
- 15 gram boter
- 15 gram bloem
- peper/anderhalve koffielepel zout
- beetje room (indien saus te dik is)
- 1/2 koffielepel (**klein beetje**) groentebouillon (cadeautje PH)
- beetje gruyère & fourme d'ambert (**zoveel je wil**)

Werkwijze

Op voorhand: Stoven van witloof op grootmoeders wijze:

1. Haal de buitenste bladeren van het witlof.
Leg het witlof in een pan met dikke bodem.
Voeg een bodempje water, een halve afgestreken koffielepel zout en een klont boter toe.
Zet een deksel op de pot en laat 15 minuten stoven.
Draai het witlof om.
Zet het deksel op de pot en laat nog 15 minuten stoven.
Laat afkoelen.



Verwarm de heteluchtoven voor op 160°C.

1. Snijd uit elk vel bladerdeeg een driehoek
2. Snijd elke pijl **koud witlof** in 2 en rol in een grote snede (of 2 sneden van 34 gram per snede) hesp.
3. Leg de hesprol op het bladerdeeg en rol op in de vorm van een croissant.
4. Smeer er met een borstel eigeel op.
5. Bak 15 à 20 minuten



Witte saus:

Weeg de boter en de bloem af.

Werkwijze:

1 Smelt de boter in een pan.

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

3 Voeg de [\(soja\)melk](#) en 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 Breng de bechamelsaus op smaak met cayennepeper, anderhalve afgestreken koffielepel zout, 30 draaien van de pepermolen en een snuifje muskaatnoot.

Roer er de kazen door.

Voeg beetje room (indien de kaassaus te dik is) toe.

Indien je een kaassaus zonder blauwe stukjes wil (voor de schoonste van de saus): de saus passeren door een zeef = zeven.



Mosselen, wàanzinnig lekker!

Tips van mama Greet:

Ik kwam in 1974 in "de blanke top" te Cadzand te weten dat ze in Philippine chapelure op de gare [mosselen](#) strooien!

Krijg je als single bezoek van 1 eter)? Verdubbel de ingrediënten!

Dit heb je nodig voor 1 persoon:

- 100 ml château "LE FELIX" (droge witte wijn) (€ 4)
- 1 teentje look
- 3/4 grote ui
- 1/8 **stengel bleekselder** (heb ik niet gekocht)
- 1/4 takje tijm
- 1,250 kg goudmerk (volle dikke) [mosselen](#) (32 à 35/kg), in oktober het best!)
- frieten (250 g pp)
- witte peper van de molen
- 12,5 g boter (€ 1,15)
- 2 eetlepels room
- & **paneermeel!**

Werkwijze:

18 u.: open de fles wijn: -Snijd met het lipje, dat zich aan de zijkant bevindt, het loodje door. -Neem het loodje boven de kurk weg. -Draai de kurkentrekker in de kurk. -Trek de kurk eruit. -Giet een klein beetje wijn in een glas. Proef of de wijn geen kurksmaak heeft. Meet de wijn af. Plaats de fles in de koelkast

Ajuin pellen & **fijn** snijden op een plank. Doe in een grote kookpot.

Look pellen. Snijd door. Haal de groene kiem eruit. **Ruik of de look niet muf is!** Draai de pank om & versnipper. Doe in de grote kookpot.

(Selder **fijn** snijden & doe in de grote kookpot.)

Friteuse voorverwarmen!

Maak de [mosselen](#) schoon:

Spoel ze in water. (Indien ze bovendrijven zijn ze dood!) Haal, ze uit het water.

Duw met je duim & je wijsvinger op de open schelp. Je moet **psst** horen. Gooi beschadigde schelpen weg!

Leg ze in de kookpot.

Tip van mama Greet:

maak één van mijn liefdescocktails: Campari "LE FELIX" als aperitief : Meng pp 25 ml triple sec met 25 ml Campari & 150 ml prosecco of witte wijn.

18.40 u: Zet de pot op het vuur

+ tijm

+ 30 draaien peper van de molen!

+ 1dl witte wijn

deksel op de pot (om goed sappig te blijven)

Zet het vuur op stand 12!

kook de mosselen 5' op = kort: zodra de mosselen open gaan zijn ze bijna gaar & smelten in de mond (= je mag er eigenlijk niet op kunnen bijten)!

Zet het vuur uit & laat ze nog 6 à 8' opstaan (om de 2 à 3' opschudden of omscheppen met een houten lepel, opdat de mosselen overal even gaar zouden zijn)

Frietten bakken (**leg ze in de schaal voor de schelpen!**) Mosselen + room -

Zet het vuur terug op stand 12 & laat opkoken

2x *Tip: Laat er van het vuur een klontje boter over laten smelten & bestrooi met paneermeel.**

Tip: schep met een schuimspaan de ajuin uit de mosseljus & vries in!



Oma's schorseneren

Ingrediënten voor 2 personen:

- 410 g (netto) = 2 Bokalen schorseneren Hak of 2 blikken bonduelle (250 g uitgelekt) of **530 g winny schorseneren**
- 25 g boter
- 25 g bloem
- 100 ml melk
- 100 ml Kookvocht (van 1 Bokaal schorseneren Hak of 1 blik bonduelle)
- 20 draaien van de pepermolen
- 1/2 koffielepel zout
- 1/2 eetlepel azijn

Werkwijze

1. Verwarm de schorseneren (in de magnetron).



2. **Maak bechamelsaus:**

Smelt de boter in een pan,



voeg de bloem toe.



Roer tot dit gaat borrelen.

Doe er de melk + het kookvocht bij.

Roer tot de saus kookt.



Haal de pan van het vuur.
3. Breng op smaak met peper,



zout



& azijn.



Giet de schorseneren af



en meng de saus eronder.



Tomaat crevette



Dit heb je nodig voor mayonaise:

- 2 eierdooiers
- 1 ei
- 2 koffielepels mosterd
- 1 koffielepel citroensap
- 1/2 koffielepel zout
- 4 draaien van de pepermolen
- 350 ml maïs- of arachide-olie
- 1 koffielepel azijn



Manuele werkwijze:

Doe de eierdooiers, azijn, mosterd, peper & zout in een kom.
Voeg beetje bij beetje de olie toe.
Klop met een garde



Ingrediënten voor singles:

- 1 tomaat of Bellino kerstomaatjes
- 200 g garnalen
- 1,25 eetlepel mayonaise met citroen
- 1,25 eetlepels peterselie of bieslook
- 0,6 sjalot

Tomaten ontvellen uit WEEKEND & in een waterkoker wijkt iets af van mijn werkwijze:



Breng in een pannetje water aan de kook.

Snijd een kruis **in het kroontje** van de tomaat.

Leg de tomaat **30 "** in kokend water.

Tel tot 10. Haal de tomaat met een schuimspaan uit het water.

Leg ze in ijskoud water.

Pel ze.



Meng voor 2 personen: 160 g gepelde garnalen

met 2 eetlepels mayonaise met citroen

+ 2 eetlepels fijngehakte peterselie of bieslook+ 1 **zeer kleine** fijn genipperde sjalot, want anders overheerst dit!

Vul 2 gepelde & uitgeholde tomaten

2 x20 g garnalen los op het bord strooien

Geef er frietjes, sla, een hard gekookt ei & Riesling 2005 Cave de Pfaffenheim bij



Andijvie & mosterdsaus

Dit heb je nodig voor 2 personen:

- 250 g aardappelen
- peterselie
- 1 klein brood
- boter
- look
- 400 g varkensmignonette
- kalfsfond (bouillon du chef van lacroix)
- (half)droge witte wijn
- maizenaexpress
- graanmosterd
- nootmuskaat

p/z Werkwijze:

Open de fles wijn:

-Snijd met het lipje, dat zich een de zijkant bevindt, het loodje door.

-Neem het loodje boven de kurk weg.

-Draai de kurkentrekker in de de kurk.

-Trek de kurk eruit.

-Giet een klein beetje wijn in een glas.

Proef of de wijn geen kurksmaak heeft.

Meet de wijn af. Plaats de fles in de koelkast.

Bio persillade :

Maak 25 g broodkruim.

hak de peterselie

1. Meng met een vork: 25 g boter,
3/4 eetlepel gehakte peterselie, zout en peper
en 1/2 teentje geperste knoflook onder 25 g broodkruim



Gekookte aardappelen

2. Schil de aardappelen



3. Spoel ze



4. Vul een kookpot met water.
5. Doe er een koffielepel zout in.
6. Breng het water aan de kook.
7. Leg de aardappelen in het kokend water.
8. Zet een deksel op de kookpot.
9. Kook de aardappelen 20 minuten.



10. Hak de peterselie.



1. Bak de mignonetten.



Verwarm de grill van de oven op 200°C

Andijvie in bechamelsaus
Ingrediënten voor 2 personen

- 1/4 in grote stukken gesneden andijvie
- 30 g boter
- 30 g bloem
- 240 ml melk
- peper
- 6 g is iets teveel zout
- 0,45 g nootmuskaat

Werkwijze



Andijvie

Stoof de andijvie in een klontje boter.
Voeg 1/8 koffielepel zout en 2,5 draaien van de pepermolen toe.

Maak witte saus:

1. Smelt de boter in een pan,



voeg de bloem toe. Roer tot dit gaat borrelen.



2. Doe er de melk bij. Roer tot de saus kookt.



3. Haal de pan van het vuur.
4. Breng op smaak met peper, zout & nootmuskaat.

1. Smeer de gebakken mignonetten in met graanmosterd



en beleg ze met de persillade.



Mosterdsaus light

1. Breng 50 ml (half)droge witte wijn aan de kook met 100 ml kalfsfond.



2. Bind met maizenaexpress.
3. Roer er op het laatste moment 1 eetlepel graanmosterd van Tierenteyn door.



4. Voeg de jus van de mignonetten toe.



Giet de gekookte aardappelen af, schud ze op en strooi er peterselie over.

Laat de mignonetten (in de pan) **3 minuten** mooi goudbruin kleuren **onder de grill**.



Carbonara alla Jeroen

Pepe serveerde in [Ristorante CARUSO](#) tagliolini al tartufo bianca d'Alba = verse pasta met witte truffel uit de perfecte keukenagenda, die ik in '08 op het dorpsfeest in Mauroux heb gegeten.

Voor perfect gebonden alla carbonara (ik ondervond dat dit recept niet geschikt is voor de grootkeuken) zonder of met room als éénpersoonsrecept uit [5.8.1998](#) & [fastfood](#) gebruikt Piet 2 eierdooiers per persoon!

Dit heb je nodig voor 2 personen:

200 g spaghetti

4 eieren

zout/redelijk veel peper

70 g parmigiano reggiano (geraspte parmezaan van Match) of de smaakbom: pecorino (schapenkaas)

200 g gerookte spekblokjes van winny (wegens allergie voor dextrose) of lekkere rauwe hesp

50 ml olijfolie + klontje boter

of

Dit heb je nodig voor 2 personen:



200 g spaghetti

2+2 eierdooiers

zout/redelijk veel peper

70 g parmigiano Reggiano van Match of de smaakbom: pecorino (schapenkaas)

100 g licht gerookt spek of lekkere rauwe hesp of (200 g truffels)

50 ml olijfolie

~~100 ml in room~~ 40% of kookvocht van de pasta (zoals Carluccio)

1 kleine ui + 2 teentjes knoflook

Werkwijze :

1. Breng in een grote kookpot 2l water (1 l/100 g pasta) aan de kook. ~~Voeg een scheutje olie (tegen overkoken) toe.~~



Als het water kookt:
voeg 1 eetlepel zout toe (niet met rauwe ham)
en laat je er de spaghetti in glijden.
Roer met een houten lepel tot ze helemaal met water bedekt zijn.
Kook de spaghetti beetgaar.
Kijk op de verpakking hoe lang de deegwaren moeten koken.
Terwijl de deegwaren koken:



Snijd de rauwe ham in **kleine** dunne reepjes = pielekes of soldaatjes.
Verhit de olijfolie + een klontje boter in een koekenpan met dikke bodem **op stand 7 en bak het spek 5' (is na 10 ' verkoold!)** krokant
of bak de rauwe ham **10 minuten**.
Pel de look & ui en snipper fijn.
Voeg 1 gesnipperde ui & 2 teentjes gehakte look **de laatste 2' toe. Zet het vuur uit!** Haal de rauwe hesp uit de pan & laat uitlekken op keukenrol.



Roer de eier(dooiers) met een klopper los in een maatbeker met room of kookvocht van de pasta, zout en 40 g parmesan.



Zet de kookpot van het vuur.
Laat de spaghetti 1 minuut rusten.



Giet de pasta af. **Niet spoelen.**
Doe de deegwaren terug in de kookpot.
Roer het eimengsel erdoor en laat kort doorstoven.
Voeg het krokant gebakken spek + vet of rauwe ham (of schijfjes truffel) toe
Schep op een bord.

Werk af met redelijk wat peper & parmezaan en eet meteen terwijl de deegwaren nog heet zijn.



à la Florentine

Ik ben in mijn archieven aan het grasduinen en kwam ik op het idee om (in 30') voor ons tweetjes varkensfiletgebraad of varkensmignonettes en bladspinazie met mozzarella te bereiden.

Ingrediënten voor 2 personen:

- 450 g diepgevroren bladspinazie met mozzarella
- 10 draaien van de pepermolen
- 1/2 koffielepel zout
- satekruiden
- 300 g varkenshaasje of finettes of varkenssneden
- boter

Werkwijze

Snijd het varkenshespgebraad in reepjes.

Spinazie

1 Laat de boter bruinen op stand 6.

Bak de finettes af.

Bestrooi langs beide kanten met satekruiden. Roer goed om.

Laat ze gaar worden.

2 Verwarm de spinazie 6' op 750 watt.

Voeg 1/2 koffielepel zout en 10 draaien van de pepermolen toe.

Roer.

Verwarm de spinazie nog 6 minuten op 750 watt in de magnetron.

3 Bak de **kroketjes 5 minuten.**

Dien de spinazie & de finettes apart op.



Doradevoorgerecht

Kabeljauw op insalata caprese, waarvoor PH een ring vult met mozzarella & dobbelsteentjes van tomaat, p/z, balsamico (niet op voorhand & juist tot hij de gepelde tomaat raakt) en de vinaigrette er langs legt, past in het mediterrane dieet via de spa-voedingsdriehoek & als warm buffet op een brunch.

Ik berekende het dagmenu van Filip Peeters, dat ik op 7.12.2007 vond in [het Nieuwsblad](#), met de Nubel voedingsplanner. Met dit dagschema van 1500 kcal hou ik mijn gewicht op peil.

Graag snel & liever gezond genieten op restaurant? Gekookte kabeljauw, royaal belegd met geconcentreerde tomaten op insalata caprese & [pesto](#) of bio rucola & waterkers.

Dit heb je nodig voor 2 personen

- 250 g kabeljauwhaasje
(71 kcal, VitA-activiteit:11 µg, Vit B1: 0,12 mg, Vit B2:0,15 mg/100g)
- 20 ml olijfolie
- peper/zout
- 1 tomaat
- 1 bol mozzarella (light)
- Hak peterselie fijn
- Peper & zout
- 2 tomaten
- 30 ml Amora kruidenolie met basilicum
- 1/4 bot bieslook
- sap van een halve citroen
- peper
- zout
- **Voor de versiering**
- Waterkers
- Rucola
- **1 piccolo**

Werkwijze



1 Geconcentreerde of dobbelsteentjes van tomaten van bomma Huysentruyt

1. Breng in een pannetje water aan de kook.
2. Snijd een kruis in de tomaat. **Snijd het kontje uit de tomaat.**
3. Leg de tomaat in water **dat gekookt heeft**. Tel van 21 tot 31. Haal de tomaat uit het water.

Spoel onder stromend koud water.

4. Pel ze.
5. Snijd de tomaat in 4
Ontdoe ze **met je duim** van de pitjes
Leg ze omgekeerd op een handdoek en snijd **op een plank** in stukjes.

1. Leg ze in een kommetje.
2. Zet opzij.

2 Tomaten-kruidenolie

1. Meng 4 eetlepels amora kruidenolie met basilicum met gesnipperde bieslook & het sap van 1/2 citroen.
2. Breng op smaak met peper & zout.
3. Meng de geconcentreerde tomaten met de kruidenolie.

3 vis

1. Verwarm de oven voor op 200°C
2. Verhit 40 ml olijfolie in een tefal bakpan.
3. Bak de filets langs beide kanten af.
4. Kruid met peper & zout.
5. Laat ze 8 minuten garen in de oven.



4 insalata Caprese (399 kcal pp)

1. Haal de mozzarella uit de verpakking & laat uitlekken in een zeef.
2. Snijd de tomaat in schijven & snijd plakjes van de mozzarella.
3. Schik afwisselend (dakpansgewijs op 2 borden)
4. Bestrooi met peper & zout & fijngesneden peterselie

Opdienen:

1. Plaats de vis op de tomaat-mozzarella.
2. Verdeel er de tomaten-kruidenolie over.
3. Versier met waterkers & rucola

Dien op met stokbrood.

Ik geef er wit, ICONA beneventano 2006 bij

Of schaf mij **bij Spar** Château de la roche 2007 wit, puilly fumé, Loire, aan, een tip die ik vond in PLAZA.



Macaroni, anders dan anders

Ik voeg voor ons tweetjes erwtjes toe aan dit in chefs@kot met gruyère & voor 2 personen verdubbeld recept. Ik constateerde dat: hoe meer je ervan eet, hoe lekkerder! De saus dunner is dan mijn macaroni & de kaas meer doorsmaakt.

Dit heb je nodig voor 2 kotstudenten:

- 100 gram gebroken macaroni of penne
- < 2 g zout/peper/nootmuskaat
- 12,5 gram boter
- 12,5 gram bloem
- 300 ml melk
- 87,5 gram gemalen Emmental
- 100 gram gekookte ham
- 1 blik erwtjes van 200 gram (= 140 g netto)

Werkwijze:

1. Breng in een grote pan 1 l water aan de kook.
 2. (Doe er zout en een scheut olie(tegen overkoken)in.)
 3. Giet de macaroni of penne erin. Roer om met een houten lepel. Kijk op de verpakking hoe lang de macaroni of penne moet koken.
 4. Snijd de gekookte ham eerst in repen, dan in blokjes. Zet opzij.
 5. Weeg de bloem en de boter af.
 6. Meet de melk af.
 7. Smelt de boter zachtjes in een pan.
 8. Doe er de bloem bij en roer met een garde tot dit gaat borrelen.
 9. Roer al de melk er tegelijk doorheen. Laat het 1 minuutje doorkoken. Tijdens het warmen wordt de saus dikker. Blijf roeren zodat er geen klontjes komen.
 10. Als de saus kookt, zet je het vuur laag en laat je hem pruttelen tot hij dik en romig is.
 11. Voeg 30 draaien van de pepermolen en 1+ 1/2 afgestreken koffielepel zout & nootmuskaat toe. Haal de pan van het vuur. Roer de kaas erbij Meng met een houten lepel de blokjes ham onder de saus.
 12. Haal de pan met macaroni of penne van het vuur af. Laat 1 minuut rusten.
 13. Giet de macaroni af. Laat uitlekken boven de gootsteen.
 14. Open het blik met erwtjes. Laat de erwtjes uitlekken in een zeef. Warm de erwtjes op.
 15. Meng de macaroni of penne onder de saus. Voeg op het einde de erwtjes toe.
- EET SMAKELIJK!!!**



Pintxos van de klumpies

Ik vroeg mij af: "Wat met de tijd in [toast champignon](#)" en het water kwam in mijn mond. Omdat ik de 30 ste verjaardag van ons huwelijk vergeten was, beloofde ik mijn man een tête à tête met champignons, look, peterselie & (met een professionele broodsnijmachine gesneden) stokbrood (in boter gebakken) en maak onze laatste fles SANCERRE Le chêne marchand van '86 soldaat.



Ik at 2 jaar geleden boleten (de [klumpies](#) wonen daarin) con jamon ibérico, een culinair juweeltje met pure locale producten, bij la tapa in [Murcia](#).



Ingrediënten voor 2 personen:

250 g champignons of bospaddenstoelen: boleten & cantharellen
50 ml olijfolie of boter
1 teentje look
1/2 eetlepel gehakte peterselie uit het vriesvak
peper/zout
1/2 sjalotje



Werkwijze:

- Snijd de Serranoham eerst in dunne reepjes, dan in kleine kubusjes.
Verhit een koekenpan met dikke bodem **op stand 7** en bak de rauwe ham 10 minuten.
- Haal de rauwe hesp uit de pan & laat uitlekken op keukenrol.



Reinig de champignons met een borsteltje en snijd ze in schijfjes.

Pel de sjalot & het teentje look en versnipper.

Verhit de boter in een kleeftan. Bak de champignons op een hoog vuur.

Voeg look & sjalot toe. Kruid na de baktijd met peper & voldoende zout.

Voeg de ham toe en werk af met fijngehakte peterselie.

Ingrediënten als hoofdgerecht voor 2 personen:



1 klein ongesneden brood

500 g Parijse champignons

100 g boter + klont

1 à 2 teentjes look

5 takjes gehakte peterselie

peper/zout

1 sjalotje

balsamico i.p.v. citroen

Werkwijze:

De heteluchtoven voorverwarmen op 175°C.

Reinig de champignons met een borsteltje, voetje eraf (checken, geen aarde) en snijd ze in 4 (echte stukken, waar beet aan is).

Pel de sjalot & de look (haal de groene kiem eruit, ruik of hij niet muf is) en versnipper.

Hak de peterselie

Een klont boter smelten in een klein casserolleken.

Verhit 100 g boter in een grote tefalpan.

Snijd 4 sneden brood van 2 cm dik (vgs sergio 1 cm zuurdesembrood).

Snijd de korst eraf (niet duwen, broodmes heel goed laten bewegen, (lange halen))

Brood insmeren (uiteraard andere kant ook) met gesmolten boter.

Bak (niet stoven = vocht) de champignons op een hoog vuur (stand 7).

Zet het vuur op stand 4. Voeg look & sjalot toe.

Toast het brood 6 à 7' op een rooster in de oven

Voeg fijngehakte peterselie toe aan de champignons.

Blus met een paar druppels balsamico

Kruid na de baktijd met 30 draaien peper & 1 koffielepel = voldoende zout.
Zet het vuur af.

Check of de toast mooi bruin is langs beide kanten.
Leg de toast op een bord.
>200 g champignons per persoon op knallen (schikken).



Oesterzwammen met Augustijn, look & peterselie uit magazine Smaak 38:

240 g pleurottes
45 ml olijfolie
1 teentje look-1/2 sjalotje
1/2 eetlepel gehakte peterselie
180 ml augustijn

Werkwijze

Bak de oesterzwammen in een tefalpan.
Voeg de versnipperde look & sjalot toe.
Bevochtig met de Augustijn & laat uitdampen.
Werk af met fijngehakte peterselie



Stamppot van witloof

Geen alledaags eenpansgerecht: witloof met ouderwetse zurige karnemelksaus:
 Hart uit witloof snijden (natuurlijke smaak van het witloof (mooi zacht, mooi van smaak))
 Het witloof overlangs in 2 snijden Het witloof fijn snijden. Boter smelten, witloof erin, P/z + klein beetje water (juist bodem bedekken). Laten stoven + groentebouillon. Van het vuur: + karnemelk = natuurlijk zuur) & zure melksaus binden met maizena (om niet te kabbelen = schiften). Proeven + beetje suiker & sap van 1/2 citroen.



Worst met pickles & witloofstoemp.

Dit heb je nodig voor 2 kotstudenten:

- 1 kg (ik had 435 à 450 g afval!) grondwitloof
- 375 g aardappel (bruto)
- 2 kleine uien-peper & (zee)zout
- boter-50 ml water-PH groentebouillon

WERKWIJZE in 60':

1. Schil de aardappel met een dunschiller. Snijd in stukken.
2. Pel de uitjes, halveer & versnipper



en versnipper

3. Maak 1/2 kg witloof schoon (snijd de hard kern eruit)



4. Smelt een klontje boter op stand 7 in een kleine kookpot.

5. Fruit de ui



6. Voeg de witloofsnippers toe.

7. Laat lichtjes kleuren.

8. Voeg de aardappelstukken, 50 ml water & 1 eetlepel PH groentebouillon toe.



9. Tip van Peter Goossens:

kruid alleen met peper & (zee)zout.

10. Zet een deksel op de pot
& laat 35 minuten sudderen
op stand 4.



Laat boter schuimend bruin worden in een bakpan op stand 6.

Doorprik de worst vooraleer ze 5' te bakken.

Draai ze om & bak 5' op stand 4.

Draai ze 2x om tijdens het verder bakken op stand 3.



Verwijder de harde kern van de grote stronken = 1/2 kg witloof.

Snijdt in grove stukken.

Stoof met wat boter

& zout

in een gesloten creuset pan

op stand 4.



Controleer of de aardappelen gaar zijn! Laat het vocht bij de aardappelen al roerend & zonder deksel koken, tot het weg is op stand 7!



Roer de aardappelen onder het gecaramelliseerd witloof. Maak witlofstoemp met een aardappelstamper. Breng de stamppot op smaak met 1/2 koffielepel (zee)zout. **Proef!**



Superpasta de Santiago

Ik at deze zomer, na tartaar van rauw gemarineerde coquilles als voorgerecht, dit gerecht in Restaurant www.ROUGE-PASSION.EU in Mauroux met zalm. Ik presenteer het in 30' ook met veel saus in een diep bord, op een bedje van 500 g gestoofde spinazie met 250 ml room.



Ik zag dat [het Nederlands visbureau](http://hetNederlandsvisbureau.nl) in 2009 een wedstrijd lanceerde, waarmee ik een garnalentrip kon winnen. Aangezien ik dol ben op garnalen liep ik naar de supermarkt. Helaas heb ik het met Pasta met de [grijze garnaal](#) & gebakken sint-jacobsvlees niet tot in de finale geschopt.

Dit heb je nodig voor 2 personen (€ 12,5):

- 125 g spaghetti + scheutje olie
- **4 eieren**
- **zout/peper**
- **1 geconcasseerde tomaat**
- 100 g gepelde garnalen (3,80)
- **60 ml room**
- 6 sint-jacobsvruchten (goed spoelen! € 6,99 voor 400 g bij Aldi)+ boter of 1 el olijfolie

Werkwijze :

geconcasseerde tomaat



tomaten ontvellen = geconcasseerde of dobbelsteentjes van tomaten van bomma Huysentruyt

Breng in een pannetje water aan de kook.

Snijd een kruis in de tomaat. **Snijd het kontje uit de tomaat.**

Leg de tomaat in water **dat gekookt heeft**. Tel van 21 tot 31. Haal de tomaat uit het water.

Spoel onder stromend koud water.

Pel ze.

Snijd de tomaat in 4

Ontdoe ze **met je duim** van de pitjes

Leg ze omgekeerd op een handdoek en snijd **op een plank** in stukjes.

Leg ze in een kommetje.

Zet opzij.

1. Breng in een **kookpot** 1,250 l water aan de kook. Voeg een scheutje olie (tegen overkoken) toe.
2. Als het water kookt: voeg 1 eetlepel zout toe en laat je er 125 g **gebroken** spaghetti in glijden.
3. Roer met een houten lepel tot ze helemaal met water bedekt zijn.
4. Kook de spaghetti beetgaar.
5. Kijk op de verpakking hoe lang de deegwaren moeten koken.



Terwijl de deegwaren koken:

Verwijder de koraal



& snijd de coquilles saint-Jacques horizontaal doormidden.



Laat de boter bruinen tot hazelnootkleur of verhit een dun laagje olijfolie in een koekepan met dikke bodem tot de olie echt goed heet is.



Bestrooi de sint-jacobsschelpen met zeezout & zwarte peper en leg ze in de pan, met de klok mee in een cirkel. Bak ze 1 minuut, tot ze aan de randen goudbruin worden, en keer ze dan in dezelfde volgorde als waarin je ze in de pan hebt gelegd. Bak de andere kant niet langer dan 1 minuut: de sint-jacobsschelpen moeten iets terugveren als je er licht op drukt.



Kluts 4 eieren in een maatbeker met 60 ml room, (**cayenne?**)peper & zout.



Zet de kookpot van het vuur.

Laat de spaghetti 1 minuut rusten.



Giet in een vergiet en laat uitlekken boven de gootsteen.

Doe de deegwaren terug in de kookpot.

Roer het eimengsel en de coquilles erdoor en laat kort doorbakken.



Strooi er de garnalen



& geconcasseerde tomaat over. Versier met versnipperde bieslook.



Supersalade!

Ik vond dat krab-[aardappelsalade](#) met mimosa van ei Zeebrugse patatjes is. De chef van de Cluysenaer, die mimosa van ei in een aperitiefglasje serveert, vraag ik welke whisky hij adviseert bij aardappel-krabcocktail & verse garnalen, één van de 7 eigen gerechten, waarmee ik in '04 mee deed aan de receptenwedstrijd spar en 't Convent.

aardappel uit Zeebrugge, krabsla, scotch whiskysaus, mimosa van ei & grijze garnaal.

Dit heb je nodig als hoofdgerecht voor 2 personen:

- 200 g krabvlees
- 400 g vastkokende aardappelen -zout-peterselie
- 2 eieren-peterselie
- 1 krop sla
- 100 g mayonaise met citroen
- 6 eetlepels room
- Worcestersaus-(cayenne)peper
- zout- 50 g ketchup-25 ml whisky
- Verder 100 g grijze garnalen

Gekookte aardappelen:

Werkwijze :

1 Leg een oude krant op het werkblad. Schil de aardappelen. Leg ze in een vergiet.

2 Snijd ze in 4 stukken. Zet het vergiet op een bord. Spoel ze.

3 Vul een kookpot tot de helft met water.

4 Doe er een koffielepel zout in.

5 Breng het water aan de kook.

6 Leg de aardappelen in het kokend water. Zet een deksel op de kookpot. Kook de aardappelen 20 minuten.



7 Zet een vergiet in de gootsteen.

Giet de aardappelen in het vergiet.

8 Laat ze afkoelen.

Snijd de aardappelen in blokjes.



- 9 Hak de peterselie fijn.
Meng de koude aardappelen met gemalen peterselie
- 10 Doe de peterselieaardappelen in een kom.

Mimosa van ei

werkwijze:



- Kook de eieren hard met de Tristar eierkoker. Laat de eieren schrikken door te spoelen met koud water. Pel de eieren.
Hak (met een mes) het wit en dooier van 2 hard gekookte eieren apart en meng.
Hak de peterselie fijn. Meng de gehakte eieren met peterselie.

salade wassen (daar wordt Jeroen zo moe van, naar 't schijnt!)

Werkwijze :

- 1 Vul de kom van de slazwierder met water.
- 2 Plaats de mand in de kom met water.
- 3 Doe de buitenste bladeren weg.
- 4 Draai de krop sla om. Neem de stronk vast. Draai de stronk eruit.
- 5 Leg de sla in de mand van de slazwierder.
- 6 Spoel de sla. Neem de mand uit het water.
- 7 Giet het spoelwater weg. 8 Zwier droog. Of droog de sla in een propere keukenhanddoek.

Krabsalade met cocktailsaus

Werkwijze :



- 1 Weeg de mayonaise af.
- 2 Klop de room licht stijf.
- 3 Meng tomatenketchup, peper, zout, whisky, en de room onder de mayonaise.
Breng op smaak met worcestershiresaus



- 4 Meng het krabvlees onder de cocktailsaus



5 Meng de krab met cocktailsaus voorzichtig door de aardappelen.
Bedek met een laag mimosa van ei.
Geef er knapperige sla bij & strooi er garnalen rond.



Supertomatensaus met pit!!!

Bolognese met rouille van Peter Goossens illustreerde ik met foto's van paprikacoulis uit "de keuken van Spanje" door Beverly Leblanc. Ik heb meer afwas dan mijn dochter voor pikante penny.

Dit heb je nodig voor 2 personen:

- 2 eetlepels olijfolie
 - 5 grote tenen knoflook
 - 70 g gepelde sjalot
 - 800 g tomaten in blik+ mespunt pili-pili
 - 1 dun reepje vers geraspte sinaasappelschil
 - 1 koffielepel (zee)zout & (cayenne)peper
 - 1 eetlepel PH rundbouillon
- ***
- 230 g gehakt
 - 140 g penne
 - 40 g parmezaan

Werkwijze:

1. Pel de sjalot
Pel de tenen **look**
(Snijd door, haal de kiem eruit & ruik of hij niet muf is!)



Versnipper de sjalot.



2. Verhit de olijfolie op stand 7.



3. Haal 2 schilletjes van een sinaasappel met een dunschiller



4. Fruit de sjalot.



5. **Pers** de look uit boven de pot

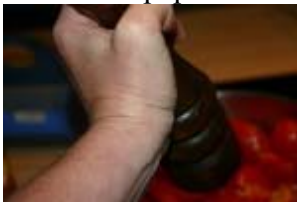
1. Voeg de tomaten,



sinaasappelschil,



2. 15 draaien peper



een mespunt cayennepeper
& 1 koffielepel zeezout toe.



3. **+ 1 eetlepel vleesbouillon
& mespunt pili-pili**



Laat 15 minuten sudderen **ZONDER DEKSEL** op stand 4.



Breng 1,4 l water aan de kook in een **kookpot met 2 oren!**



Bak het gehakt rul.



Kook de penne 6'. Laat 1' rusten.



Giet af en schud.

Meng de pasta, het gehakt
+ afgeblust aanbaksel onder de saus.



Bestrooi op het bord met parmezaan.



Smakelijk!



Frambozencoulis

Fruitcoulis of aardbeienmousse uit PLAZA bracht mij op het idee voor frambozencoulis met slagroom & glutenvrije boudoirkoekjes of (light) sorbet voor 2 personen: 200 g frambozen mixen met 5 eetlepels canderel (21 kcal pp) of 75 g suiker

SPECIALE GOULASH

Boodschappenlijst voor 2 personen:

1 netje uien
250 g chateau briand
1 (groene) paprika
2 tomaten
Pakje boter
knoflook
1 citroen
zout-peper
paprikapoeder
vleesbouillonblokjes
bruine maizenaexpress.
Zakje aardappelen
Keukenrol

1 Zet het keukengerei klaar:

Oude krant
4 aardappelmesjes
2 dunschillers
2 vergietten
Keukenmachine
4 kleine kookpotten
Schuimspaan
2 plankjes
Grote kookpot met deksel
2 houten lepels
maatbeker
zeef
bord



SPECIALE GOULASH

2 De voorbereiding

Benodigdheden voor 2 personen:

1 grote ui
250 g chateau briand
1 (groene) paprika
2 tomaten
25 g boter
teentje knoflook
1 dun citroenschilletje
zout-peper
1/2 theelepel paprikapoeder
250 ml vleesbouillon (1 blokje)
bruine maizenaexpress.
250 g aardappelen

Werkwijze :

- 1 Meet een halve liter water af. Breng het water aan de kook in een kleine kookpot. Los het bouillonblokje erin op. Meet 250 ml bouillon af.
- 2 Leg een oude krant op het werkblad. Schil de aardappelen met een dunschiller. Leg ze in een vergiet. Ruim het afval op. Spoel de aardappelen onder stromend water. Zet het vergiet op een bord. Snijd ze in blokjes.
- 3 Pel de ui. Snijd de ui in grote stukken. Snijd de ui met het mes van de keukenrobot in snippers. Ruim het afval op.
- 4 Was de paprika. Prik het kroontje eruit. Snijd door en verwijder de zaadjes. Snijd de paprika in reepjes. Leg ze in een kleine kookpot. Zet de paprikareepjes onder water. Breng aan de kook. Laat 1 minuutje doorkoken. Giet ze boven de gootsteen af door een zeef. Laat er koud water over stromen.
- 5 Breng in een pannetje water aan de kook. Snijd een kruis in de tomaat. Leg de tomaat in kokend water. Tel tot 10. Haal de tomaat uit het water. Pel ze. Snijd de tomaat in 2. Ontdoe ze van de pitjes.
- 6 Schil de citroen met een dunschiller. Snijd de schillen in kleine stukjes. Vul een kleine kookpot met wat water. Doe een beetje zout in het water. Laat de citroenschillen koken tot het water geel ziet. Leg ze in een vergiet. Spoel de schillen onder stromend water tot wanneer de zoutsmaak verdwenen is. Dep ze droog.
- 7 Snijd met een vork en een mes de chateau briand in kleine stukjes. Leg ze op een bord.

3 De bereiding

8 Smelt de helft van de boter in een kleine kookpot.

9 Bak hierin de ui snel totdat hij er glazig uitziet.

10 Laat de rest van de boter bruinen in een grote kookpot.

Ga een stap achteruit, zo voorkom je brandwonden indien het vet spat.

Leg het stoofvlees in de kookpot.

Bak het stoofvlees af, tot het vlees van de pan loslaat.

Draai het stoofvlees om. Bak de andere kant.

11 Voeg de gefruite uien en de aardappelblokjes eraan toe. Laat 5 min. meebakken.

12 Voeg de paprika en de tomaten eraan toe en laat 3 min. meebakken.

13 Pel het teentje knoflook. Snijd het teentje knoflook overlangs open.

Neem de groene kiem eruit.

Pers een half teentje knoflook uit boven de kookpot. Haal de geperste look met een mes af de lookpers.

14 Kruid met peper en een snuifje zout, het fijngesneden citroenschilletje en paprikapoeder.

15 Voeg de vleesbouillon toe. Zet een deksel op de pot. Laat een half uur sudderen.

16 Bind de saus al roerend met bruine maïzenaexpress.

Kip curry met ananas en stro-aardappelen

Zet het keukengerei klaar:

keukenmachine
aardappelmesje
wokpan of Astucio van Tefal
schaar
platte kom
zeef
2 houten spatels
rauwkostmolen
dunschiller
2 diepe borden
grote plastic lepel
plankje
blikopener
een propere keukenhanddoek
oude krant
koffielepel
vork
kom voor ananas

Boodschappenlijst:

bakboter
1 dubbele kippenborst
Currypoeder, peper, cayennepeper, zout
Fles whisky
aardappelen
2 dl so light room
1 blikje ananasstukjes van 140 gram
sjalotten
maïzenaexpress





Kip curry met ananas en stro-aardappelen : de voorbereiding

Werkwijze:

Zet alles klaar.

1 Snijd met een vork en een mes de kippenborst in kleine stukjes. Leg ze op een bord.

2 Pel de sjalot. Snipper ze fijn.

Leg een oude krant op het werkblad.

3 Schil de aardappelen. Leg ze in een vergiet. Spoel ze onder stromend water.

Zet het vergiet op een bord. Ruim het afval op.

3 Vul een platte kom met water. Zet de rauwkostmolen boven de kom.

Sta recht. Leg de aardappelen één voor één in het bakje van een rauwkostmolen. Leg je handen boven elkaar op dedraailing. Rasp ze. Zet de gerapte aardappelen onder water.

4 Open de blikjes met ananas. Plaats een zeef boven een kom.

Giet de ananas in een zeef. Laat uitlekken. Het sap mag je uitdrinken.

Dit heb je nodig :

voor 2 personen:

1 dubbele kippenborst

5 aardappelen (even groot als een ei)

1 blikje ananasstukjes van 140 gram

1/2 koffielepel currypoeder

1/2 koffielepel zout (aardappelen)+50ml room

150 ml so light room

2 spl Bakboter

1 sjalot

50 ml whisky

maïzenaexpress



Kip curry met ananas en stro-aardappelen : de bereiding

Werkwijze:

1 Smelt 1 soeplepel boter. Laat bruinen.

Bak de stukjes kip af. Strooi er 10 draaien grof zout, 30 draaien peper, cayennepeper over.

Doe de sjalotsnippers erbij.

Goed omroeren. Laat meestoven.

Giet de whisky en 1.5 dl room erover. Voeg 1/2 koffielepel currypoeder toe. Binden

Schep de kip op een bord. Zet opzij.

2 Haal de aardappelreepjes uit het water.

Leg ze op een handdoek.

Dep de aardappelreepjes droog.

3 Smelt 1 soeplepel boter. Laat bruinen.

Leg er de aardappelreepjes in. Voeg 1/2 klp zout & 50 ml room toe.

Dek af. Laat ze sudderen (stand 3 en 4.)

4 Giet de kip met de saus erover

5 Leg de stukjes ananas erbovenop

Niet meer omroeren!!!

Dek af. Laat een 10 tal minuten zachtjes sudderen.

6 Zet de wok op stand 1 (warmhouden.)

4 Dien op.



Macaroni of penne kaas, ham en erwtjes

Boodschappenlijst:

voor 2 personen:

250 gram gebroken macaroni of penne

zout

olie

1 pakje boter

1 pak bloem

1/2 liter melk

70 gram gemalen gruyèrekaas

1 dikke snede (=250 gram) gekookte ham

1 blik erwtjes van 140 gram

1 Zet het keukengerei klaar:

grote kookpot/vergiel of een pastapot

houten lepel

kookpot

klopper

maatbeker

potje om bloem af te wegen

schaaltje om boter af te wegen

weegschaal

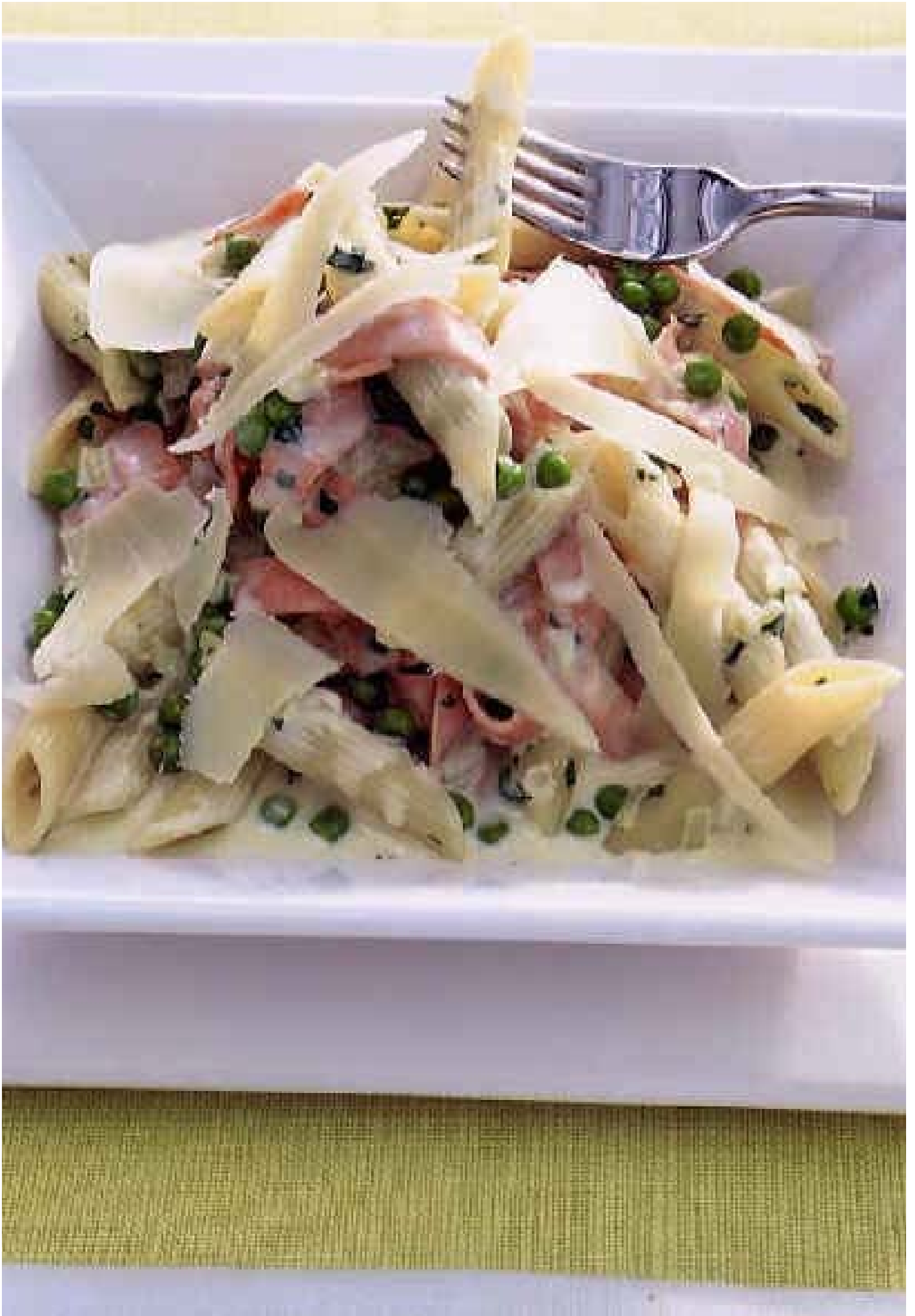
mes

plank

(blikopener)/zeef

pannetje of kom met deksel voor erwtjes





Macaroni of penne kaas, ham en erwtjes

Dit heb je nodig :

voor 2 personen:

125 gram gebroken macaroni of penne
zout/olie

12,5 gram boter

12,5 gram bloem

125 ml melk

50 gram gemalen gruyèrekaas

1 dikke sneden (=250 gram gekookte ham)

1 blik erwtjes van 140 gram

Werkwijze :

Breng in een grote pan ruim water aan de kook.

Doe er zout en een scheut olie(tegen overkoken)in.

Giet de macaroni of penne erin.Roer om met een houten lepel. Kijk op de verpakking hoe lang de macaroni of penne moet koken.

Snijd de gekookte ham eerst in repen, dan in blokjes. Zet opzij.



Macaroni of penne kaas, ham en erwtjes

Kaassaus:

Weeg de bloem en de boter af.

Meet de melk af.

Smelt de boter zachtjes in een pan.

Doe er de bloem bij en roer met een garde tot dit gaat borrelen.

Roer al de melk er tegelijk doorheen. Laat het 1 minuutje doorkoken. Tijdens het warmen wordt de saus dikker. Blijf roeren zodat er geen klontjes komen.

Als de saus kookt, zet je het vuur laag en laat je hem pruttelen tot hij dik en romig is.

Voeg peper en zout toe. Haal de pan van het vuur. Roer de kaas erbij

Meng met een houten lepel de blokjes ham onder de saus.

Haal de pan met macaroni of penne van het vuur af. Laat 1 minuut rusten.

Giet de macaroni af. Laat uitlekken boven de gootsteen.

Open het blik met erwtjes. Laat de erwtjes uitlekken in een zeef. Warm de erwtjes op.

Meng de macaroni of penne onder de saus. Voeg op het einde de erwtjes toe.

EET SMAKELIJK!!!



Penne tricolore of castellani, ham en broccoli

Boodschappenlijstje voor 2 personen:

250 g castellani of penne tricolore

1 broccoli (300 gram)

120 gram gekookte ham

1 pakje boter

200 ml room of alpro soya cuisine

40 gram Parmezaanse kaas

Zet het keukengerei klaar:

2 grote kookpotten,

1 eetlepel

houten lepel

maatbeker

koekenpan

2 vergieten

plank/mes

soeplepel

kom

huishoudfolie



Penne tricolore of castellani, ham en broccoli

Benodigheden voor 2 personen:

125 g penne tricolore of castellani

1 broccoli

120g gekookte ham

1 soeplepel boter

200 ml room of alpro soya cuisine

20 g Parmezaanse kaas

Werkwijze :

1 Breng in een grote kookpot ruim water aan de kook. Doe er zout en een scheut olie (tegen overkoken) in.

2 Verwarm water tegen de kook aan. Het water mag niet in beweging zijn. Doe er 1 koffielepel zout in.

3 Snijd de ham in reepjes van 1,25cm dik.

4 Was de broccoli onder stromend water. Leg de broccoli in een vergiet. Zet het vergiet op een bord.

Verdeel de broccoli in roosjes. Laat de broccoli gaar worden in het water.

Giet boven de gootsteen af in een vergiet. Spoel de broccoli onder koud stromend water af en laat uitlekken in het vergiet.

Leg de broccoli in een kom. Span huishoudfolie over de kom.

5 Giet de Castellani of penne in het water. Roer om met een houten lepel. Kook de penne of Castellani beetgaar. Kijk op de verpakking hoe lang de Castellani of penne moet koken.

6 Neem een koekenpan

Smelt boter in de pan en doe de ham in de pan.

Voeg room toe.

Breng het geheel aan de kook en laat ongeveer 5 minuten koken om de room wat in te dikken.

Doe er de Parmezaanse kaas bij.

7 Verwarm de broccoli in de microgolfoven.

8 Haal de pan met deegwaren van het vuur af. Laat 1 minuut rusten.

Schud de pasta in een vergiet en spoel met heet water. Laat uitlekken boven de gootsteen.

9 Schud de penne in de kookpot van de broccoli.

Vermeng de penne met de saus en de broccoli.



Hesprolletjes met witloof of prei en gefrituurde aardappelblokjes

Boodschappenlijst voor 2 personen:

4 grote sneden gekookte hesp = 268 gram

(of 2 x 4 sneden = 2 x 134 gram)

4 pijlen (niet te dik)witlof

Of pak prei

1 busje muskaatnoot

1 pak zout/peper

cayennepeper

100 g gruyère

paneermeel

1 pak bloem

een halve liter melk

1 pakje boter

1 zak aardappelen

frituurolie

Zet het keukengerei klaar:

voor de gefrituurde aardappelblokjes

aardappelmes

plank

steamer

frituurketel

kookpot met dikke bodem + deksel

vergiet + diep bord

schuimspaan

ovenshotel

ovenwant

voor kaassaus:

kookpot

klopper

schaaltje om boter af te wegen

doosje om bloem af te wegen

weegschaal

Hesprolletjes met witloof, prei en gefrituurde aardappelblokjes

Benodigheden voor 2 personen :

4 pijlen witlof

Of 4 preien

zout/peper

268 gram = 4 grote sneden gekookte hesp (of 2 x 4 sneden = 2 x 134 g)

paneermeel

Voor kaassaus :

250 ml melk

25 gram boter

25 gram bloem

3/4 afgestreken koffielepel zout/peper

cayennepeper

muskaatnoot

100 g gruyère

200 gram aardappelen per persoon

Werkwijze :

Op voorhand gekookte aardappelen

Leg een oude krant op het werkblad.

Schil de aardappelen met een dunschiller. Leg ze in een vergiet.

Ruim het afval op.

Spoel de aardappelen onder stromend water af. Zet het vergiet op een lekschaal. Snijd de aardappelen in stukjes.

Vul een kookpot voor de helft met koud water en breng dit aan de kook.

Doe er een koffielepel zout in

Leg de aardappelen in het kokende water. Kook de aardappelen 10 minuten.

Laat 15' uitdampen. Dek af & laat afkoelen tot kamertemperatuur.

Maak de prei schoon: snijd de worteltjes eraf. Haal de vieze bladeren weg. Neem het wit aan het uiteinde vast. Snijd het wit, begin onder je vingers, naar het groen middendoor, en spoel onder stromend water schoon.

Leg het prei in een pan met dikke bodem. Voeg een bodempje water, een halve afgestreken koffielepel zout, 10 draaien van de pepermolen en een klont boter toe.

Zet een deksel op de pot en laat 15 minuten stoven.

Of

Witlof op grootmoeders wijze:

Haal de buitenste bladeren van het witlof.

Leg het witlof in een pan met dikke bodem. Voeg een bodempje water, een halve afgestreken koffielepel zout, 10 draaien van de pepermolen en een klont boter toe.

Zet een deksel op de pot en laat 15 minuten stoven.

Draai de prei of het witlof om. Zet het deksel op de pot en laat nog 15 minuten stoven.

De kaassaus

Weeg in een kom 50 g gruyère af.

Zet 50 g gruyère in een andere kom.

Weeg de boter en de bloem af.

1 Smelt de boter in een pan.

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

3 Voeg de koude melk in 1 keer 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 Breng de saus op smaak met een snuifje cayennepeper,

3/4 afgestreken koffielepel zout, 15 draaien van de pepermolen en een snuifje muskaatnoot.

Roer er de helft (50 g = 1 kom) van de kazen door.

Zet een vergiet op een diep bord. Leg met behulp van een schuimspaan de prei of het witloof in het vergiet. Zet het kookvocht opzij.

Laat de prei of het witloof uitlekken.

Roer het kookvocht van de prei of van het witloof onder de saus.

Verwarm de grill van de oven voor op 250°C.

Verwarm de frituurketel voor op 160°C

Vet een ovenschotel lichtjes in.

Rol elke pijp witloof of elke prei in een grote snede (of 2 sneden van 34 gram per snede) hesp, en leg in een ovenschotel.

Giet de saus over de hesprolletjes.

Verdeel de rest(50 gram) van de kazen over de schotel. Strooi er paneermeel over.

Giet de aardappelen af. Laat de aardappelblokjes uitdampen.

Giet de aardappelblokjes in het mandje van de frituurketel.

Laat het mandje in de frituurolie zakken.

Bak de aardappelblokjes voor in de frituur.

Haal de aardappelblokjes in het mandje uit het vet en laat ze uitlekken.

Verwarm de frituurketel voor op 180°C

Plaats de ovenschotel enkele minuutjes op een bakplaat op de bovenste richel onder de grill in de oven. Blijf erbij!!!

Of plaats de schotel 6 minuten onder de grill van de microgolfoven.

Bak de aardappelblokjes in de frituur tot ze goudbruin zijn geworden.

Haal de aardappelblokjes in het mandje uit het vet. Leg keukenpapier in een kom. Giet de aardappelblokjes in de kom. Bestrooi met zout.

Scampi "cubetti"

Dit heb je nodig als hoofdgerecht voor 2 personen

1/2 kg vongole of mosselen of scampi 's (van winny of Aldi)

(1 teentje knoflook)/basilicum/ 2 sjalotten

125 g spaghetti van de voedselbank of farfalle = vlinderpasta

2 soeplepels boter

1 blikken cubetti tomatenblokjes met look

60 draaien van de pepermolen, 20 draaien van de zoutmolen en cayennepeper

1/2 stokbrood

Werkwijze: Spoel de mosselen. (indien ze bovendrijven, zijn ze dood!)

Haal ze uit het water. Duw met je duim & wijsvinger op de schelp. Je moet psst horen. Gooi beschadigde schelpen weg!

Of: Laat de scampi's 2 uur ontdooien. Pel in 10' 1/2 kg rauwe scampi 's. Snijd ze op een plank open & trek (in 20') het darmkanaal eruit met keukenpapier. Leg ze in een kom waarin een rooster ligt. Leg een deksel op de kom. Plaats deze in de koelkast.

Breng in de pastapot water voor de pasta aan de kook.

Pel de sjalot (& het teentje knoflook. Snijd het teentje overlangs open. Neem de groene kiem eruit) en snipper het fijn.



Kook 250 g spaghetti of farfalle = vlinderpasta. Controleer dat de pasta niet in 't snot kookt! Niet spoelen. Dep de scampi's droog met keukenrol.



Laat 2 soeplepels boter smelten (niet bruinen) in een wijde kleefpan op stand 7. Leg er de scampo) in en laat 90" sudderen tot ze mooi roze zijn. Omdraaien en bak nog 90".

Doe er de fijngesneden sjalot bij en laat meestoven. De sjalot mag niet bruinen. Zet opzij. Doe 1 blik cubetti tomatenblokjes met look in de kookpot. (Doe er de knoflook bij.) Goed omroeren.



Voeg de scampi's bij de cubetti. Voeg 60 draaien peper, 20 draaien van de zoutmolenen cayennepeper toe.



Goed omroeren.

Voeg de pasta toe.



Verier met basilicum. Serveer met een aspergetang & een gote opdienlepel



Varkenshaasjes met prei in witte saus

1 Zet het keukengerei voor varkenshaasjes met schorseneren in witte saus klaar:
voor varkenshaasjes

plank
vleesmes
diep bord
bakpan

voor witte saus:

kookpot
klopper
potje om bloem af te wegen
schaaltje om boter af te wegen
maatbeker
koffielepel

voor prei:

soeplepel
aardappelmesje
plankje
houten lepel
kleine kookpot met deksel
maatbeker



Boodschappenlijst:

een halve kg varkenshaasje
7 sneden gerookt spek
saté kruiden
1 pak prei
een halve liter melk
1 pakje boter
1 pak bloem
een fles azijn
een pak zout
peper



Varkenshaasjes met prei in witte saus

2 Varkenshaasjes

**Dit heb je nodig
voor Varkenshaasjes voor 2 personen:**

een halve kg varkenshaasje

7 sneden gerookt spek

saté kruiden

15 gram boter

Werkwijze:

1 Doe de saté kruiden in een diep bord

2 Snijd het varkenshaasje in 7 stukken.

3 Doe rond elk stuk varkenshaasje 1 snede gerookt spek.

4 Dep de onder - en bovenkant van de stukken in **saté kruiden**.

5 Laat 15 gram boter bruinen in een bakpan. Bak de stukken varkenshaasje aan beide kanten af en laat op een zacht vuurtje gaar worden.



Varkenshaasjes met prei in witte saus



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

Werkwijze:

1 Maak de prei schoon: snijd de worteltjes eraf. Doe de vuile bladeren weg. Snijd van het wit naar het groen middendoor en spoel onder stromend water.

Snijd het wit van prei fijn met een groentemes.

2 Smelt een klontje boter in een kleine kookpot, Voeg de prei, peper, 1/2 afgestreken koffielepel zout toe.

Zet een deksel op de kookpot.

Laat ongeveer 15 minuten stoven.

3 Smelt de boter in een pan.

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

5 Voeg de melk 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.

6 Breng de saus op smaak met 10 draaien van de pepermolen, 1/2 afgestreken koffielepel zout en azijn.

7 Meng de prei met een houten lepel onder de saus.

3 Prei met witte saus

Dit heb je nodig voor 2 personen:

2,5 botten prei
150 ml + 2 koffielepels melk
1/2 koffielepel zout

Voor witte saus:

20 gram boter
20 gram bloem
1/2 soeplepel azijn
1/2 koffielepel zout
peper



Supersap

Boodschappenlijstje

voor 2 personen:

2 sinaasappelen

1 pompelmoes

2 dl ananassap

grenadine

Voor de versiering

verse ananas

kiwi

rietjes

1 Zet het keukengerei

klaar:

citruspers

plank

aardappelmes

kom van 2 l + deksel

2 (hoge) glazen of

(longdrink)glazen

ijsblokjes

rietjes

COCKTAILMASTER



Supersap

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

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:

Snijdt 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.

