

Koken in de wok ten huize van...



scampi op hongaarse wijze
kalfscôtelet met wortelen, boontjes en krokettes
Kip met stro-aardappelen
Croquant à l'orange

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



Scampi op Hongaarse wijze



Zet het keukengerei klaar:

Dit heb je op voorhand nodig:

3 plankjes
3 aardappelmesjes
2 vergieten
3 kleine kookpotten
3 kommetjes
kom met rooster en deksel
keukenrol
oude krant

Boodschappenlijstje
een netje ajuin
een fles ketchup
een fles droge witte wijn
een brikje room
een doos maïzena express
2 stokbroden
24 scampi's 21/25
1 rode paprika
1 groene paprika
1 grote tomaat
1 pakje boter
peper
1 pak zout
1 busje cayennepeper

Dit heb je aan tafel nodig:

Wokpan
soeplepel
2 houten spatels
opdienlepel in plastic
2 maatbekers







1 snipper de ajuin fijn. Leg hem in een zeef, die je in een pannetje met water hangt. Blancheer de ajuin kort. Giet de ajuin af door een zeef. Spoel met koud water. Doe de ajuin in een kom.

2 Snijd de paprika's in hele kleine stukjes. Leg ze in een pannetje met water. Blancheer. Giet ze af door een zeef. Spoel met koud water. Doe de paprikastukjes in een kom.

3 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 met een schuimspaan uit het water.

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

4 Pel de rauwe scampi's. Leg ze in een kom waarin een rooster ligt. Zet een deksel op de kom. Plaats in de koelkast.

Dit heb je nodig:
voor 8 personen:
24 scampi's 21/25
1 rode paprika
1 groene paprika
1 grote tomaat
1 kleine ajuin

Blancheren doe je zo:

Leg de stukjes groenten in een kleine kookpot die gevuld is met koud water. Breng aan de kook. Laat 1 minuut doorkoken. Giet af door een zeef. Laat er daarna koud water over stromen.





Verwarm de wok voor op stand 5 tot hij heet is..

Werkwijze:

1 Dep de scampi's droog met keukenrol.
Meet de wijn en de room af.

2 Laat 1 soeplepel boter bruinten in de wok.
Leg er de gepelde scampi's in en laat ze langs beide kanten bakken.

3 Blus met de witte wijn .
Giet de room erover. Laten inkoken.
Kleur met ketchup.

Doe de fijn gesneden ajuin en de stukjes paprika erbij.

4 Laat een 10 tal minuten zachtjes sudderen.
Roer nu en dan eens om.

5 Bind de saus met maïzenaexpress.

6 Voeg de stukjes tomaat toe.
Voeg naar smaak peper, zout en cayennepeper toe.

7 Zet de wok op stand 1 en 2 (warmhouden)
Dien op met stokbrood .

Dit heb je nodig:
aan tafel voor 8 personen:
24 gepelde scampi's 21/25
geblancheerde paprikastukjes
geblancheerde ajuinsnippers
1 soeplepel boter
peper/zout/cayennepeper
1 soeplepel ketchup
100 ml droge witte wijn
1 dl room
maïzena express
2 stokbroden



Kalfscôtelet met worteltjes-boontjes en kroketjes

1 Zet het keukengerei klaar:
wokpan of grote kookpot
aardappelmesje
plankje
dunschiller
keukenrobot (moulinette)
zeef
kleine kookpot
frituurketel
oude krant
2 houten spatels
weegschaal
koffielepel
schaaltje om boter af te wegen
doosje om boontjes af te wegen
potje om maïzenexpress af te wegen

keukenrol
kom voor kroketjes
kookplaat
plastieken opdienlepel
schaar

Boodschappenlijstje
een netje sjalotten
een pakje boter
een halve liter room
1 doos maïzena Express
1 pak zout
1 kg diepvriesboontjes
750g kalfscôtelet
peper
1 zak kroketten van 1 kg
2 flessen frituurolie van 2l
satékruiden
een halve kg wortelen



Koken in de wok ten huize van ... [7]



Werkwijze :

1 Zet alles klaar.

2 Weeg de boontjes, de boter en de maïzenaexpress af.

1 Maak de wortelen schoon. 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 in schijfjes met de Keukenrobot.

2 Doe enkel de pyama van de ajuin uit. Snipper de ajuin fijn met de keukenrobot

3 Snijd de boontjes met een aardappelmes in stukjes.

Leg ze in een kleine kookpot. Zet de boontjes onder water. Breng aan de kook.

Laat 1 minuutje doorkoken.

Giet ze af door een zeef. Laat er koud water over stromen.

4 Snijd het vlees in kleine stukjes.

Dit heb je nodig:
voor 5 personen:
500 gram wortelen
500 gram diepvries boontjes
2 en een halve sjalot
750 gram kalfscôtelet
25 gram boter
3 dl room
1 soeplepel maïzena express
een halve koffielepel zout
peper
satékruiden
1 kg kroketten (voor 8 personen)
2 flessen frituurolie

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 t opruimwerk achteraf. Of geef het afval aan de kippen, of gooi het afval op de composthoop.





Verwarm de wokpan voor op stand 5.

Werkwijze:

1 Smelt 25 gram boter in de wokpan. Laat bruinen.

2 Bak de stukjes vlees af. Doe er veel satékruiden bij.

3 Doe worteltjes, de boontjes en de fijngesneden ajuin erbij. Meng door mekaar.

Voeg zout & peper toe.

Laat een 10-tal minuten zachtjes sudderen.(stand 3-4.)Roer nu en dan eens om

4 Voeg de room toe.

Laat zachtjes sudderen.(stand 3-4).

5 Bind de saus met maizenaexpress.

Proef. Ze mag goed doorsmaken. Kruid bij, indien nodig.

Zet de wokpan op stand 1 (warmhouden.)

4 Dien op.

Verwarm de frituurketel voor op 180 graden.

Leg de kroketjes in het mandje van de frituurketel. Bak de kroketjes 5 minuten.



Kalkoen met ananas en stro-aardappelen

Zet het keukengerei voor kalkoen met ananas en stro-aardappelen klaar:

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

Boodschappenlijst:

bakboter
1200 gram kalkoenborst
4 zakjes kippenkruiden
2 koffielepels zout
20 aardappelen (even groot als een ei)
een halve liter so light-room
4 blikjes ananasstukjes van 140 gram





De voorbereiding

Werkwijze:

Zet alles klaar

- 1 Snijd met een vork en een mes de kalkoenborst in kleine stukjes. Leg ze op 2 borden.
- 2 Schil de aardappelen en spoel ze.
- 3 Vul een platte kom met water. Zet de rauwkostmolen boven de kom. Rasp de aardappelen al rechtstaande.
Leg de aardappelen één voor één in het bakje van de rauwkostmolen. Leg je handen boven elkaar op de draailing. Zet de geraspte aardappelen onder water.
- 4 Open de blikjes met ananas. Plaats een zeef boven een kom. Giet de ananas in een zeef. Laat ze uitlekken.

Dit heb je nodig voor kalkoen met ananas en stro-aardappelen voor 8 personen:

1200 gram kalkoenborst
20 aardappelen (even groot als ei)
4 blikjes ananasstukjes van 140 gram
4 zakjes kippenkruiden
1 koffielepel zout
een halve liter so light-room
bakboter



De bereiding

Werkwijze:

- 1 Smelt 1 soeplepel boter. Laat bruinen. Bak de stukjes kalkoen af. Strooi er veel kippenkruiden over. Goed omroeren. Laat gaar worden. Schep de kalkoen op 2 borden. 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. Laat ze sudderen (stand 3 en 4). Voeg 1 koffielepel zout (5 gram) toe. Goed omroeren.
- 4 Giet de **room** erover.
- 5 Leg de stukjes **kalkoen en ananas** er bovenop. **Niet** meer omroeren!
Laat een 10-tal minuten zachtjes sudderen.
- 6 Zet de wok op stand 1 (warmhouden)
- 6 Dien op



Croquant à l'orange



zet het keukengerei klaar:

aardappelmes
kleine kookpot
citruspers met zeef
weegschaal
2 doosjes
schaaltje voor boter
kom
soeplepel
mixer met kloppers
keukenrobot
koffielepel
houten spatel
borstelsteel of bamboustokje

Boodschappenlijstje

- 1 pak bloem
- 1 pakje boter
- 1 pak suiker S2
- 1 sinaasappel
- pistachenootjes
- een halve liter melk
- een kwart liter room
- 6 eieren
- vanillestok

klopper
aardappelmes
plankje
grote kookpot
vork
2 maatbekers
doos met deksel

Potje om ei te splitsen
mixer met kloppers
houten lepel







verwarm de warme luchtoven voor op 180° Celsius.

1 Weeg de boter, de bloem en de suiker af.

2 Pers de appelsien uit. Weeg 60g af.

3 Klop met een mixer de bloem, de suiker, de slappe boter en 60g gezeefd appelsiensap onmiddellijk in een kom.

4 Snijd gestes van de schil van 1 appelsien. Kook ze eventjes op. Dep ze droog

Dit heb je nodig:
50g bloem
50g slappe boter
125g suiker S2
60g gezeefd appelsiensap
1 soeplepel gestes van schil van 1 appelsien
1 soeplepel gemalen pistachenootjes

5 Maal de pistachenootjes zeer fijn met de keukenrobot.

6 Voeg de gestes van 1 appelsien en de gemalen pistachenootjes aan het mengsel toe.
1 Vet Tefal Bakplaten lichtjes in.

2 Leg met een koffielepel 1 hoopje deeg per bakplaat.
Smeer open tot een pasta van 7-8 cm diameter.

3 Plaats de bakplaten één voor één in de oven.
Bak ongeveer 8 minuten, tot ze donkerbruin kleuren in de oven.

4 Laat een halve minuut afkoelen tot je het koekje met een houten spatel kan losmaken.

Hang onmiddellijk over een borstelsteel, of rol met behulp van een (kort) cilindervormig

