

RESTOGEZOND



Meloensoep
Ratatouille
Fruitsalade
5-vruchtensorbet

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



Fruitsalade

Boodschappenlijstje
(16 personen)

Zet het keukengerei klaar:

citruspers
plankje
lepel
oude krant
fijnschiller of aardappelmess
mes

kom met deksel
Om op te dienen:

pollepel
koffielepels
bekers

1 citroen of limoen
1 banaan
1 ananas
1 mango
1 papaya
1 pak suiker



Fruitsalade

Dit heb je nodig:

1 citroen of limoen
1 banaan
1 ananas
1 mango
1 papaya
1 pak suiker

Werkwijze :

- 1 Pers de citroen of limoen uit. Giet het sap in een kom
 - 2 Snijd de ananas in 2. Snijd in stukken. Leg ze in het sap op een
werkblad,
 - 3 Schil de mango en de papaya met een aardappelmes. Leg ze in de
kom met sinaasappelsap.
 - 4 Pel de banaan. Snijd ze met een mes zonder tandjes in stukjes. Leg ze in
sap.
 - 5 Strooi er suiker over.
 - 6 Zet een deksel op de kom. Laat de fruitsalade op een koele plaats trekken
- Dien op
- Verdeel met een pollepel de fruitsalade over bekers. Geef er een koffielepel bij.



Meloensoep

1 Zet het keukengerei klaar:

messen/plankjes
8 koffielpels
citruspers/maatbeker
cutter
koffielepel
mes/ plankje
Menglepel
koelkast.

Opdiene
soepterrine of 15 diepe
borden
pepermolen
Bewaar de boerden in de
koelkast.
Pollepel

Boodschappenlijstje
voor 15 personen
4 meloenen (gallia,
cavaillon)
1 citroen
4 appelsienen
Riesling (witte wijn)
4 sneden parma ham
roze peperbollen
grof zeezout
amandelschilfers
evt suiker



Meloensoep



Werkwijze

Ontpit de meloenen. Snijd 1/4 van 1 meloen eerst in dunne schijven & daarna in fijne staafjes. Koel bewaren.

Haal van de rest van de meloenen het vruchtvlees eruit & cutter.

Meng met het citroen- & sinaasappelsap, de wijn en

cutter nog eens.

Kruiden met een paar korrels grof zeezout, evt een beetje suiker.

Ontvet de parmaham en snijd in grove blokjes.

Meng de helft ervan met het meloensap. Laat 3

à 4 uur trekken in de koelkast.

Opdienen in een soepterrine midden op tafel met al de garnituren er-
rond

of leg in elk diep bord: enkele korrels zeezout, enkele roze peperbollen, enkele amandelschilfers, de meloenstaafjes, de andere helft van de Parmaham. Strooi hier peper van de molen over.

Bewaar de borden in de koelkast.

Lepel vlak voor het opdienen het gekoelde meloensap over al de ingrediënten

Dit heb je nodig:

voor 15 personen

4 meloenen (gallia, cavaillon)

sap van 1 citroen

sap van 4 appelsienen

1/3 l Riesling (witte wijn)

4 sneden parma ham

roze peperbollen

grof zeezout

amandelschilfers

evt een beetje suiker

5-vruchtensorbet



1 zet het keukengerei klaar:

Tupperware maatbeker 2l
Potje om ei te splitsen
mixer met blender
aardappelmes
plankje
kookpot
citruspers
houten lepel
ijsblokjesvormpjes
doosje om suiker af te wegen
weegschaal

Boodschappenlijstje
voor 12 personen

- * 150 g aardbeien
- * 125 g frambozen
- * 125 g = 1/2 cavaillon
- * 100 g = 1 kiwi
- * 4 citroenen.
- * 1/2 l water
- * 1/2 citroen



5-vruchtensorbet

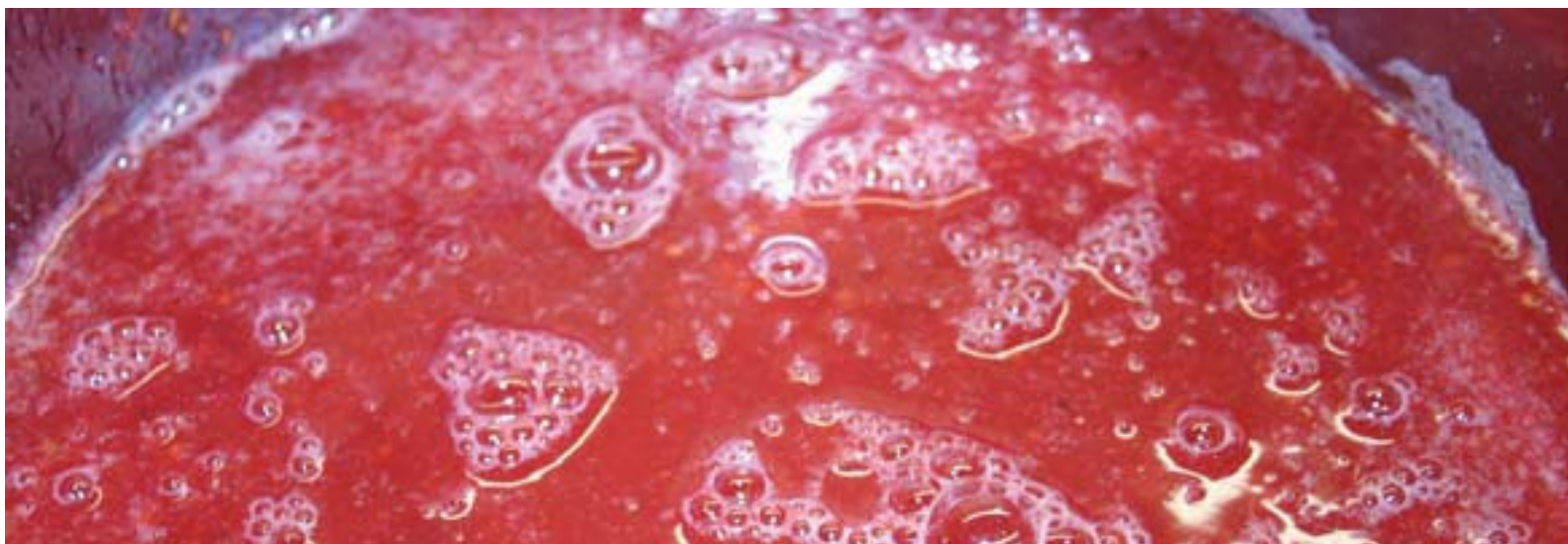
Dit heb je nodig:
voor 12 personen

Werkwijze

Mix de aardbeien-frambozen-meloen & kiwi met het sap van 4 citroenen. Maak suikersiroop : Laat 1/2 l water+ 1/2 kg suiker + 1/2 vanillestok + sap van 1/2 appelsien + het sap van 1/2 citroen 10 minuten zwaar doorkoken. Doe het gemixte fruit & suikersiroop in een room-ijsbereider. Meng, laat 45 minuten draaien & giet in vormpjes voor ijslolly's of een kan met deksel. Plaats in de diepvries.

- * 150 g aardbeien
- * 125 g frambozen
- * 125 g = 1/2 cavaillon
- * 100 g = 1 kiwi
- * 4 citroenen.
- * 1/2 l water
- * 1/2 citroen
- * 1/2 kg suiker
- * 1/2 vanillestok
- * 1/2 appelsien

Dien ijskoud op in kleine glaasjes of schep bolletjes in een fluitglas..



Tapas: konijnenrugfilet + aardappelen in ratatouille

Werkwijze

1 Meet een halve liter water af. Breng het water aan de kook in een kleine kookpot. Los het bouillonblokje erin op. Meet 125 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 kippenfilet in kleine stukjes. Leg ze op een bord.

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

9 Bak hierin de ui snel totdat hij er glazig uit ziet.

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 vlees in de kookpot.

Bak het vlees af, tot het vlees van de pan loslaat. Draai het vlees 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 overlans 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 snufje zout, het fijngesneden citroenschilletje en paprikapoeder.

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

16 Bind de saus al roerend met maïzenaexpress.

Dit heb je nodig voor 1 persoon

- * Op Turkse wijze: 125 g kippenfilet in stukjes gesneden
- * Op z'n Portugees: 125 g konijnenrugfilet in stukjes gesneden
- * 1 kleine ui
- * 1/2 (groene) paprika
- * 1 tomaat-25 g boter of benecol bakken en smeren
- * 1/2 teentje knoflook
- * 1/2 dun citroenschilletje
- * zout-peper
- * 1/4 theelepel paprikapoeder
- * 125 ml kippenbouillon (1 blokje)
- * maïzenaexpress.
- * 125 g aardappelen