

Shrek-3 Prinsessen



Schone sla(apster)soep
Bibbedee bobbedi boo-stafjes

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



Grissini of soepstengels



1 Zet het keukengeri klaar

kleine kookpot
mixer (nova) met kneedhaken
weegschaal
2 koffielepels
kom
beker
keukenwekker
2 paar pannenlappen
2 bakplaten
lepel/mes
maatbeker (1/8)

Boodschappenlijstje
1 pak bloem
1 pakje verse gist
1 pakje boter
1 pak zout



Grissini of soepstengels

Dit heb je nodig:
voor 16 soepstengels:

250 gram bloem
12,5 gram verse gist
12,5 gram boter
3/4 koffielepel zout
125 ml water

Werkwijze:

- 1 Zet alles klaar.
- 2 Weeg de bloem, de gist en de boter af.
- 3 Meet 125 ml water af.
- 4 Verwarm 125 ml water in een kleine kookpot tot het lauw is. Voel met je vinger.
- 5 Doe de gist en een 50 ml lauw water in een beker. Maak met 2 koffielepels de verse gist vloeibaar.
- 6 Zeef de bloem met het zout in een kom.

7 Maak in het midden een kuiltje. 8 Giet de vloeibare gist in de kuil. 9 Doe de rest van het water en de boter erbij.

10 Kneed goed met de mixer.

11 Dek het deeg af en laat 5 minuten rusten.

Verwarm de warmelucht oven voor op 170°C

1 Weeg porties van 25 gram deeg af.

2 Vet 2 bakplaten in.

3 Rol het deeg tot worstjes evenlang als de breedte van de bakplaat. Leg ze op de bakplaten. 4 Laat de worstjes 15 minuten rijzen. Besprenkel met water.

5 Bak de soepstengels 15 minuten in de warmelucht oven op 170°C.

Leg 2 paar pannenlappen boven elkaar. Haal de bakplaat uit de oven.

Laat ze afkoelen op een rooster.



Slasoep



1 Zet het keukengerei klaar:

kenwood blender
grote pan 5 l met deksel
kleine pan
houten lepel
dunschiller
2 maatbekers
2 plankjes
2 aardappelmesjes
houten lepel
pepermolen
oude krant
soepborden/lepels
koffielepel
weegschaal
schaaltje om boter af te wegen

plank-groentenmes

Boodschappenlijstje

1 krop sla
1 netje uien
1 pak prei
aardappelen
1 pakje kippenbouillonblokjes
1 pakje boter
1 pak zout
1 zakje peperkorrels
amora chili
nootmuskaat



2 Slasoep

Werkwijze:

1 Doe de schil van de ui weg. Snijd de ui in grote stukken.

2 Schil de aardappelen & snijd in stukken.

3 Maak de sla schoon

4 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 in stukken

5 Smelt een klontje boter in een grote kookpot. Laat de ui hierin glazig worden.

6 voeg de prei, de aardappel en een beetje water toe. Roer om met een houten lepel. Zet een deksel op de pot. Laat een beetje stoven.

7 Voeg het water en de bouillonblokjes & de sla toe. Kruid met 15 draaien van de pepermolen, snuifje nootmuskaat & amora chili en zout. Zet een deksel op de pot. Laat een half uur sudderen.

8 Haal de pan van het fornuis en mix de soep.

9 Zet de kookpot terug op het fornuis.

10 Proef en breng op smaak

Dit heb je nodig:
Voor 4 personen
1 krop sla-
250 g ajuin-
1 1/2 prei-
1 aardappel
1 l water
2 kippenouillonblokjes-
30 g boter
1/2 koffielepel zout/peper-
nootmuskaat
Amora chili