

# Koken in de lente...



Verbeterde Wortegemsen

Kaassoetsjes

Asperges met gerookte zalm en wittewijnsaus

Tongfilet met aardappel-groentensaus

Nectarine met kiwi-coulis

Greet Lybaert (Diëtiste)

Polenstraat 169a

9940 Sleidinge

tel: 09/357 60 86

fax: 09/357 78 35



# Verbeterde Wortegemsen



1 Zet het keukengerei voor verbeterde Wortegemsen klaar:

Citruspers  
kleine kookpot  
houten lepel  
maatbeker 2l met deksel  
hoge glazen  
2 diepe borden  
plankje  
aardappelmes

## Boodschappenlijstje

1 fles Wortegemsen Citroen-  
jenever  
6 citroenen  
20 klontjes suiker (100g)

Voor de versiering:

1/2 citroen  
suiker  
ijsblokjes  
(1 citroen voor 4 personen)





# De cocktail



1 Pers de citroenen uit

2 Doe een bodempje warm water in een kleine kookpot. Los de 20 klontjes suiker erin op.

3 Meng het suikerwater en het citroensap met de Wortegemsen in een maatbeker van 2l.

4 Zet een deksel op de maatbeker.  
Plaats in de koelkast.

Dit heb je nodig:  
1 fles Wortegemsen citroen-  
jenever  
6 citroenen  
20 klontjes suiker (100g)



# De versiering



1 Pers de halve citroen uit en giet het sap in een diep bord.

Doe de suiker in het andere diep bord.

Dompel het glas met de rand in het citroensap, en daarna in de suiker.

2 Was de citroen. Snijder op de plank mooie schijven van.

Maak een insnijding van het midden tot de rand.

3. Versier de glazen met een schijf ingesneden citroen en een rietje.

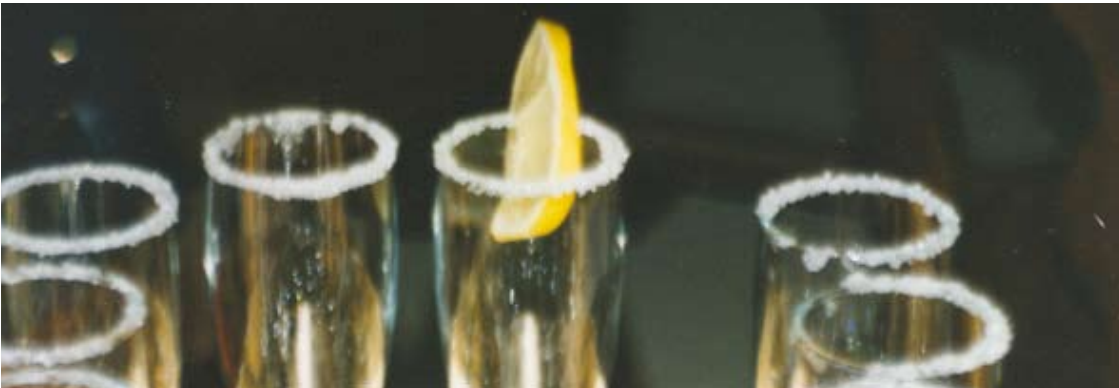
Dit heb je nodig:

Een halve citroen  
suiker

2 citroenen  
ijsblokjes

4 Dien op  
Doe een ijsblokje in de glazen.  
Giet het sap in de glazen.

Men kan de nog lege glazen enkele minuten in de diepvries plaatsen, om een koele aanslag te bekomen.



# Kaassoesjes



1 Zet het keukengerei voor de kaassoesjes klaar:

kookpot  
klopper  
maatbeker  
schaaltje voor boter  
weegschaal  
doosje  
houten lepel  
kom  
keukenrol  
2 koffielepels

Boodschappenlijstje

- 10 eieren
- 1 busje muskaatnoot
- 1 pak zout
- cayennepeper
- 70g (gemalen) gruyèrekaas
- 40g parmesan
- 50g emmental

Zoog gekookte ham  
1 pak bloem  
een halve liter melk  
1 pakje solo

grote kookpot  
2 koffielepels  
kom met deksel  
kookpot  
klopper  
houten lepel  
doosje om bloem af te wegen  
schaaltje om boter af te wegen  
maatbeker





# Kaassoetesjes: Kookdeea



1 Weeg de boter en de bloem af.  
Zeef de bloem.  
Meet het water af.

2 Doe de boter in een pannetje  
en verhit samen met het  
water.

3 Als het mengsel in de pan  
gaat koken, haal je het van  
het vuur af en giet je alle  
bloem er in één keer bij.

4 Roer het mengsel tot dit  
glad is, en als een bal van de  
zijkant loslaat. Dit duurt maar één minuut.

Dit heb je nodig:  
Zdl water  
100 gram solo  
150 gram bloew  
5à6 eieren  
snuifje zout

5 Laat het mengsel afkoelen tot je je vinger erin kan houden. Roer er dan één naar één de eieren bij, tot je een dik smeetig glanzend deeg krijgt.





6 Doe het deeg met behulp van twee koffielepels op de met solo ingevette bakplaat en schuif deze in de oven.

Laat 15 minuten bakken op 180° Celsius

Kijk dan in de oven. De soezen moeten opgebold en goudbruin zijn. Zet de ovendeur op een kiertje zodat de soezen kunnen afkoelen.

Leg ze op een rooster en maak met een mes een gaatje in de zijkant om de stoom eruit te laten.



# Kaassoetesjes: Kaassaus



1 Smelt de boter in een pan.

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

3 Voeg beetje bij beetje 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. Roer de kazen erdoor.

4 Breng de saus op smaak met cayennepeper, zout en muskaatnoot.

5 Splits de eieren. Voeg 3 eierdooiers toe.

6 Snijd de gekookte ham fijn en meng met een houten lepel onder de saus.

Maak een gat in de zijkant van de soezen en vul ze met een theelepeltje (of een spuitzak) met kaassaus.

Dien op: Verwarm ze in de oven op 150° Celsius. Een heerlijk aperitiefhapje.

Dit heb je nodig:

voor 10 personen:  
3 eieren

2 en een halve dl melk

50 gram boter

50 gram bloem

200 gram gekookte ham

3/4 koffielepel zout

cayennepeper

muskaatnoot

70g gemalen gruyèrekaas

40g parmesan

50g emmental

Je kan de soezen vers bereiden, maar je kan ze zonder vulling ook in de diepvries bewaren.





# Asperges met witte wijnsaus en gerookte zalm of Ganda ham



## 1 Zet het keukengerei klaar:

dunschiller of aspergemachine  
vuilniszakje  
kookpot of eierkoker  
stoomkoker  
kookpot  
kookpot voor bain-marie  
soeplepels  
klopper  
bord  
maatbeker  
zeef  
kurkentrekker  
citruspers

vork of aardappelstamper  
keukenrobot (moulinette)  
plank  
broodmes/pank/kom?  
grote bakpan of wokpan  
sauslepel

Boodschappenlijstje  
**voor 4 personen:**  
1 kg asperges  
6 eieren  
1 bos peterselie / 1 netjes jalotten  
3 x 75 gram croutons  
200 gram gerooktespek blokjes  
34 personen gerookte zalm met de  
hand gesneden  
of ganda ham  
1 pakje boter / 2,5 dl room  
1 fles droge witte wijn  
cayennepeper/zout  
1 citroen



# Asperges met witte wijnsaus en gerookte zalm of Ganda ham



## 2 Hardgekookte eieren.

Kook 1 ei per persoon.

## 3 Gestoomde asperges

### Werkwijze

1 Schil de asperges met een dunschiller: begin voorbij de top en schil naar het uiteinde toe. Breek de verharde uiteinden af.

Dit heb je nodig:  
**1 kg asperges**  
**4 eieren**

2 Verdeel ze over 2 stoomkorven.

3 Vul de basis van de stoomkoker tot maximum waterniveau met koud water.

4 Plaats de met asperges gevulde stoomkorf op de lekschaal.

5 Strooi zout over de asperges.

6 Plaats het deksel op de stoomkorf.

7 Steek de stekker in het stopcontact.

8 Stel de timer in op 40 minuten.



# Asperges met witte wijnsaus en gerookte zalm of Ganda ham



## 4 Witte wijnsaus bij de asperges

### 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. Weeg de boter af.  
Vul een kookpot met water tot de kookpot voor de saus er kan in dobberen. Breng het water aan de kook.*

Pel de sjalotten. Snijd elke sjalot in 6 stukken.

Smelt een halve soeplepel boter in een kleine kookpot.

Laat de stukken sjalot erin uitzweten.

Voeg 2 en een halve dl droge witte wijn toe. Laat dit sudderen tot de wijn voor de helft ingekookt is.

Zet de bovenste stoomkorf af de steamer. Meet 60 ml + ½ klp stoomvocht uit lekschaal af. Voeg 60 ml + ½ klp stoomvocht van de asperges toe. Laat inkoken. Voeg 2 en een halve dl room toe, en laat even doorkoken. Giet dit door een zeef. Kruid met cayennepeper en 6 gram zout. Bind de saus met witte maïzena express. Werk de saus op met 50 gram boter.

Pers de citroen uit. Breng de saus op smaak met 2 soeplepels citroensap. De saus mag zeker niet zuur zijn! **LAAT DE SAUS NIET MEER KOKEN !** Houd de saus warm op bain - marie.

Dit heb je nodig:  
voor 4 personen:

2 + een halve sjalot  
12,5 gram boter  
3 dl+ 2 1/2 klp droge witte  
wijn  
2,5 dl room  
cayennepeper/6 gram zout  
2 soeplepels citroensap  
50 gram boter  
maïzenaexpress



# Asperges met witte wijnsaus en gerookte zalm of Ganda ham



Werkwijze voor de garnituur bij de asperges:

## 5 Mimosa van ei

Pel de eieren.

Plet 4 hard gekookte eieren met een vork of een aardappelstamper. Maal de peterselie fijn.

Meng de geplette eieren met gemalen peterselie.

Dit heb je nodig:  
voor 4 personen:

3 x 75 gram croutons  
200 gram gerookt spekblokjes  
34 personen gerookte zalm met de hand gesneden  
of ganda ham

Peterselie

## 6 Roosjes van gerookte zalm

## 7 Broodkorstjes met spek

Bak 200 gram spekblokjes zonder vetstof in een bakpan of wokpan. Doe er 3 maal 75 gram broodkorstjes bij. Laat opwarmen.



# TONGFILET MET AARDAPPEL - GROENTESALADE



Zet het Kenkengerei klaar:  
Dunschiller/aardappelmesje  
Vuilniszakje of oude krant  
Planken  
Vergieten + toestel  
2 Pyrexkommen  
pollepel  
schuimschaan  
moulinette  
Kenwood + glazen beker  
Citruspers  
2 kookpotten met deksel  
koffielepel  
kurkentrekker/glazen  
3 kookpotten/creusetpan  
8 kleine kookpotten  
zeef

Boodschappenlijstje  
Benodigheden 15 personen:  
Krielaardappelen: 2100 g  
Peterselie  
4500 g tongfilet bruto (3 per kg)  
550 g fijne boontjes  
6 middelgrote wortel  
6 preien  
1 witte selder  
500 g champignons  
500 g groene asperges.  
45 verse zilveruitjes  
pakje boter  
peper - zout  
water  
900 g oude aardappelen  
fles droge witte wijn  
3 citroenen  
1 l room UHT INEX  
peterselie/bieslook/kervel...  
netje uien  
thijm/laurier  
tandenstokers





*Koken in de lente ... [ 17 ]*

# TONGFILET MET AARDAPPEL - GROENTES



Gekookte aardappelen

1 Schil de oude aardappelen

2 Snijd ze in 4 stukken. Spoel ze

3 Vul een kookpot 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 Giet ze af en schud ze op.

Dit heb je nodig:  
voor 15 personen  
900 g oude aardappelen  
Krielaardappelen: 2100 g

Schil de krielaardappelen en kook ze 20 minuten voor etenstijd gaar. Giet ze af.

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.

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.

# TONGFILET MET AARDAPPEL - GROENTESAUS



*Visbouillon:*

*Benodigdheden visbouillon:  
voor 15 personen  
1875 ml water  
2 uien  
thijm/laurier  
187 ml witte wijn*

*Werkwijze:*

*Laat de benodigdheden voor de visbouillon 1/2 uur zachtjes koken. Indien nodig door een zeef gieten.*

*Fumet van verse graten trekken. De fumet evt. invriezen.  
Geen fumet maken van ingevroren graten.*

# TONGFILET MET AARDAPPEL - GROENTESAUZ



## groenten:

- 1 Pel de zilveruitjes.
- 2 Was de groenten.
- 3 Maak de groene asperges schoon. (enkel de bramen wegnemen)
- 4 Breek de boontjes in twee.
- 5 Maak de prei schoon: snijd de worteltjes eraf. Doe de vuile 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.
- 6 Was de selder. (draden wegnemen)
- 7 Neem de wortelen bovenaan vast. Snijd met een dunschiller

Dit heb je nodig:  
voor 15 personen:  
550 g fijne boontjes  
565 g wortel  
450 g preiwit  
700 g witte selder  
500 g champignons  
500g groene asperges.  
45 verse zilveruitjes  
75 g boter  
peper - zout

van boven naar onder het vel eraf. Draai met de wortel.

Snijd de boven en onderkant eraf met een mes. Ruim op.

8 Snijd de groenten in reepjes.

Reinig de champignons (kort spoelen) Het voetje eraf snijden, dan in 2 snijden

Laat 10 g botersmelten in een pan. Voeg de champignons toe. Doe er citroensap op. Laten stoven. Het sap gebruiken voor de saus.

10 Blancheer de groentesoorten elk apart krokant. (boter en peper toevoegen) Verfris de boontjes onder koud stromend water.

11 Smelt 10 g boter. Voeg al de geblancheerde groentesoorten toe. Schud ze door elkaar. Voeg een snuifje zout toe.



# TONGFILET MET AARDAPPEL - GROENTESAUS



## Saus:

Mix de oude aardappelen met de wijn en de visfumet

Voeg de room en het sap van de champignons toe.

Breng op smaak met citroensap, 75 gram boter peper en zout

Giet de saus bij de groenten.

Saus voor 15 personen:

900 g gekookte oude aardappelen

2l visfumet

450 ml wijn

180 ml citroensap

75 g boter

peper - 18 g zout

937 ml room UHT INEX

Voordesafwerking: peterselie/bieslook/kervel...

2100 g gekookte krielaardappelen:

Peterselie

5 kg tongfilet netto

75 g boter

Rol de tongfilets op. Steek er een tandenstokertje door.

Smelt een klont boter in een pan.

Leg de tongfilets erin. Voeg droge witte wijn toe. Zet een deksel op de pan. Laat ze gaar worden.

Snipper de peterselie fijn.

Schud de gekookte krielaardappelen op en strooi er de peterselie over.

Opdienen: Giet de saus in een kom. Leg de tongrolletjes erbovenop. Werk af met fijngesnipperde bieslook/peterselie/kervel...

Geef er een droge witte wijn bij.



# Nectarine met kiwi-coulis



## Zet het keukengerie klaar:

bord  
vork  
weegschaal  
doosje om bloemsuiker af te wegen  
maatbeker  
kleine kookpot  
aardappelmes  
houten lepel  
citruspers  
bakplaat

Boodschappenlijstje  
**voor 6 personen:**  
6 nectarines  
1 pakje boter  
1 pak bloedsuiker  
2 kiwi's  
1 pak kristalsuiker  
1 citroen  
**Voor de afwerking:**  
aardbeien  
300 gram kersen  
1 blaadje citroen-  
melisse per persoon



# Nectarine met kiwi-coulis



## Werkwijze:

**1** Plet de bloedsuiker en de boter met een vork.

**2** Snijd de nectarine bovenaan in kruisvorm in.

**3** Vul de insnijdingen met de gemengde boter.

**4** Verwarm het water met de kristalsuiker.

**5** Wanneer de suiker opgelost is, plet je met een vork de geschilde kiwi beetje bij beetje met het suikerwater Niet zeven.

**6** Voeg het citroensap toe.

**7** Plaats de nectarinen op een ingevette bakplaat.

**8** Bak 10 minuten in een oven op 200°C.

## Opdiene:

Verdeel de coulis over de borden.

Plaats de warme nectarine in het midden.

Strooi er met behulp van een bloedsuikerzeef een beetje bloedsuiker over.

Versier met een blaadje citroenmelisse.

Leg er op elk bord 1 in een waaier gesneden aarbei en kersen rond.

Tip: Met vanille - of sinaasappels erbij is dit gerecht nog heerlijker!

Dit heb je nodig:  
**voor 6 personen:**  
6 nectarines  
40 gram boter  
20 gram bloedsuiker  
2 kiwi's  
100 ml water  
100 gram kristalsuiker  
sap van 3/4 citroen  
Voor de afwerking:  
bloedsuiker  
6 grote aardbeien  
300 gram kersen  
1 blaadje citroenmelisse per  
persoon

