



## Bewaarwafelhartjes “Rose” Zonder weegschaal

### Benodigheden :

- 150 g suiker
- 210 g bloem
- 150 g boter
- 3 eieren
- 3 zakjes vanillesuiker

### Werkwijze :

Smelt de boter in een pan.

Voeg de suiker & de vanillesuiker toe.  
Klop met de mixer tot de suiker opgelost is.  
De eieren toevoegen.  
Klop de deegmassa met de mixer romig.  
Schep de bloem eronder met een houten lepel.

Het wafelijzer voorverwarmen en invetten.  
Leg met behulp van 2 soeplepels deeg in het wafelijzer.  
Laat de wafels 2 à 3 minuten bakken.  
(tel tot 15)



# Gebakken mignonette, broccoli & verrassingsaardappel:

## Gebakken mignonette

### Zet het keukengerei klaar:

- bakpan
- koffielepel
- grote kookpot met deksel
- mes
- vork
- dunschiller
- aardappelmes
- oude krant
- plankje
- schaar
- glas
- keukenwekker
- 3 kommen
- vork
- lookpers
- kookpot met deksel
- vergiet
- 4 vorken
- grote kom
- aardappelstamper

### Boodschappenlijst:

- 1kg 200g mignonette
- zout & peper
- klein potje graantjesmosterd
- klein brood
- bos peterselie
- pak zout
- netje knoflook
- broccoli
- aardappelen
- pakje boter
- kleine bloemkool





# Gebakken mignonette, broccoli & verrassingsaardappel:

gekookte aardappelen en bloemkool

## Werkwijze:

1 Schil de aardappelen met een dunschiller. Snijd ze in 4 stukken en spoel ze.

2 Stoom de aardappelen gaar.

3 Maak de bloemkool schoon. Was de bloemkool en de broccoli. Verdeel de bloemkool en de broccoli in grote stukken.

4 Vul een kookpot met water en doe er een koffielepel zout in.

5 Breng het water aan de kook.

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

**Dit heb je nodig voor 6 personen:**

- 9 aardappelen
- 1 kleine bloemkool
- zout



# Gebakken mignonette, broccoli & verrassingsaardappel:

## De persillade

### Werkwijze:

- 1 verkruimel het brood.
- 2 Snijd met een schaar de peterselie fijn in een glas.
- 3 Meng met een vork in een kom: 50 gram boter, een halve eetlepel gehakte peterselie, zout en peper en 50 gram broodkruim.
- 4 Pers een half teentje knoflook uit. Doe het erbij.

### Dit heb je nodig voor 6 personen:

- 50 gram broodkruim
- 50 gram boter
- anderhalve eetlepel gehakte peterselie
- zout & peper
- een half teentje knoflook



# Gebakken mignonette, broccoli & verrassingsaardappel:

## De verrassingsaardappel

### Werkwijze:

1 meng de aardappelen met behulp van 2 vorken met 50 gram boter in een grote kom.

2 Meng de bloemkool met behulp van 2 vorken met 50 gram boter, zout en peper.

3 Meng de aardappelen en de bloemkool samen en zet opzij.

4 Laat een klontje boter bruinen in een pan. Bak de mignonetten. Bestrooi met zout en peper.

6 Verwarm water tegen de kook aan. Het water mag niet in beweging zijn. Doe er een koffielepel zout in. Was de broccoli. Verdeel de broccoli in tuitjes. Pocheer de broccoli gaar in het water. Verfris het onder koud stromend water en laat uitdruipen in een vergiet.

7 Smeer de gebakken mignonetten in met graanmosterd en beleg ze met de persillade. Laat (in de pan) mooi goudbruin kleuren onder de grill (niet te lang!)

8 Warm de verrassingsaardappel en de broccoli op in de microgolfoven.

**dit heb je nodig voor 6 personen:**

- de gekookte aardappelen en bloemkool
- 2 keer 50 gram boter



## Kokosrolletjes

Dit heb je nodig:

100 g boudoirs,  
100 g bloedsuiker,  
100 g gemalen kokosnoot  
200g boter  
sap van 1 sinaasappel  
cacaopoeder  
bloedsuiker.

Werkwijze:

Verkruimel 100 g boudoirs.

Meng 100 g bloedsuiker, 100 g gemalen kokosnoot en de koekkrumels in een kom.

Smelt 200g boter & giet langzaam in de kom.

Voeg het sap van 1 sinaasappel toe. Meng alles goed met een houten lepel & laat afkoelen.

Doe cacaopoeder in een bord. Maak met 2 koffielepels balletjes en rol ze door de cacao. Leg ze op een bord & besneeuw met bloedsuiker.



Aprilse (kook)grillen ... [ 8 ]



Aprilse (kook)grillen ... [ 9 ]

# Kwallensmurrietaart



Zet het keukengerei klaar:

Weegschaal  
7 springvormpjes van 12cm  
doorsnede  
mixer met kloppers  
3 potjes om ei te splitsen  
2 maatbekers  
kom (2l)  
pannenlikker  
klopper  
koffielepel  
houten lepel  
dessertbord  
pannenkoekenmes

## Boodschappenlijstje

een halve liter melk  
mix voor pasteibakkersroom  
(van aveve)  
500g vette platte kaas  
6 eieren  
1 pak suiker  
1 doosje vanillesuiker  
1 doos puddingpoeder vanille  
bladerdeeg



# Kwallensmurrietaart

## Dit heb je nodig:

2dl koude melk  
66 gram mix voor pasteibakkersroom  
2 en een halve dl melk  
500g vette platte kaas  
3 eieren  
150 gram suiker  
1 zakje vanillesuiker  
80 gram puddingpoeder  
vanille

### Werkwijze :

verwarm de warme luchtoven voor op 200° Celsius.

1 Klop de mix voor pasteibakkersroom met de melk in een grote kom. Laat even opstijven.

2 Splits de 3 eieren

3 Meng de eierdooiers, de suiker, vanillesuiker en de puddingpoeder met de banketbakkersroom.

4 Klop het wit van de drie eieren stijf en schep onder het mengsel.

5 Voeg de platte kaas en 2 en een halve dl melk toe.



# Kwallensmurrietaart



6 Leg 1 dessertbordje omgekeerd op het vel bladerdeeg. Snijd deze vorm 7 keer uit het deeg.

7. Bekleed de 7 springvormpjes met bladerdeeg.

8 Giet het mengsel in de springvormpjes.

9 Zet de springvormpjes op een bakplaat in de oven.

10 Bak de taartjes 20 minuten op 200° Celsius.

11 Verminder de temperatuur van de warme luchtoven naar 175° Celsius. Verschuif de springvormpjes met de minst gekleurde taartjes in de oven. Bak de taartjes nog 5 à 10 minuten.

12 Ontvorm de taart. Laat ze een beetje afkoelen op een taartrooster.

13. Verwijder de losse bodem met behulp van een pan-

nenkoekenmes.

Laat de taartjes afkoelen.





### Meetjeslandse stoepetaarten uit Ertvelde

**Appelflappen**, zoals oma ze bakte in de kookles: fruittaarten, te moeilijk? Nee hoor; ik leg je dit recept, dat ik naar [www.100ideeen.be](http://www.100ideeen.be) mailde & in het frans vertaald werd door [www.100facons.be](http://www.100facons.be): **gossettes aux pommes uit 100facons**, stap voor stap uit.

### Ingrediënten

- 1 vel uitgerolde bladerdeeg
- moes van [Boskoop of Elstar](#)
- 1 losgeklopt ei

### Werkwijze

1 Verwarm een oven op 180°C.

2 Vet een bakplaat in.

3 Leg 1 onderzetbordje omgekeerd op het vel bladerdeeg.

4 Snijd deze vorm meermaals uit het deeg.



5 Rol dit in het midden nog even uit met een deegrol, zodat de cirkel ovaal wordt.

6 In het midden leg je een 1 eetlepel bakvaste **koude** moes van appels.



7 De onderste rand van de cirkel maak je een beetje nat.



8 Het bovenste deel wordt op het onderste gelegd (een klein randje van de onderkant is nog zichtbaar.)



9 Draai de appelflap om en leg ze op de bakplaat.



10 Maak je duim nat of duw met een vork de randen de flap van dicht.



11 Bestrijk (***PH*** deed dat met zijn vingers!) de appelflappen met losgeklopt ei, gemengd met een klein beetje water.



12 Versier kruisgewijs met een vork. (ruitjes tekenen)



13 Bak de 10 à 15 minuten appelflappen in de oven.



14 Na het bakken de appelflappen op een rooster leggen om af te koelen.

Geef er Italiaanse ***Riccadonna*** (Asti DOCG) of Moscato d'Asti 2005 bij.



## Boterkoek hartjes

Dit heb je nodig :

250g bloem  
125g zachte boter  
125g suiker  
1 ei  
snuifje zout  
1 koffielepel citroenrasp



Zo ga je te werk :

Maak een kruimelig deeg van de boter en de bloem.



Voeg suiker, zout, ei en citroenrasp toe.





**Kneed het deeg goed.**



**Bestuif een grote plank met wat bloem.  
Rol het deeg uit op de plank.**



**Vet een bakplaat in.**



**Steek met vormpjes hartjes uit het deeg.  
Leg de koekjes op de bakplaat**

**Bak ze 15 minuten  
in een warme luchtoven op 160°C.**

# Dobohartjes

## 1 Zet het keukengerei klaar:

houten plankje  
3 potjes om af te wegen  
schaaltje om boter af te wegen  
mixer met kloppers  
klopper  
weegschaal  
maatbeker om eiwit op te kloppen  
potje om ei te splitsen  
2 houten lepels  
pannenlikker  
keukenwekker  
pannenlappen  
mes  
lange naald  
koekjesvormpje  
2 kommen  
kleine kookpot  
klopper-bakpapier  
plateau+rooster

## Boodschappenlijstje:

1 pakje boter  
1 pak bloedsuiker  
1 reep melkchocolade  
6 eieren  
1 pak bloem  
1 brickje room van 2 dl  
300 g fondantchocolade



## 2 De koek

**Dit heb je nodig voor de koek om 13 dobohartjes te maken:**

150 g malse boter  
150 g suiker  
3 eieren  
150 g bloem

### **Werkwijze:**

- 1 Zet alles klaar.
- 2 Weeg af.
- 3 Meet af.
- 1 Verwarm de oven voor op 175°C.
- 2 Roer de boter met de suiker romig.
- 3 Doe er beetje bij beetje de eieren en de gezeefde bloem bij. Klop met de mixer.
- 4 Leg een vel boterpapier op een bakplaat. Leg er met een soeplepel hoopjes beslag op.
- 5 Strijk het deeg glad.
- 6 Bak 8 minuten op 175°C.
- 7 Prik met een lange naald in de koek om te zien of het deeg uitgebakken is. Haal de bakplaat uit de oven.
- 8 Neem de koek met het boterpapier van de bakplaat. Laat afkoelen.



### 3 Chocoladeboterroom

#### Dit heb je nodig voor chocoladeboterroom:

50 gram malse boter  
62,5 gram bloedsuiker  
50 gram chocolade  
1 ei

#### Werkwijze:

Zet alles klaar.

Weeg de boter en de bloedsuiker af.

1 Roer de boter romig.

2 Splits het ei.

Klop het wit van ei stijf tot je de kom kan omdraaien.

3 Doe beetje bij beetje de eierdooiers en de bloedsuiker bij de boter.  
Mix goed.

4 Smelt de chocolade in de microgolfoven.

5 Roer de gesmolten chocolade onder het botermengsel.

6 Schep het eiwit onder het mengsel.



## 4 Chocoladesaus

### Dit heb je nodig

150 ml room  
100 gram suiker  
50 gram boter  
150 gram fondantchocolade

### Werkwijze :

Zet alles klaar.

Weeg de boter en de suiker af.

1 Breng in een pan de room met de suiker aan de kook.

2 Neem de pan van het vuur. Voeg stukjes boter en chocolade toe.

3 Roer met een houten lepel tot alles goed gemengd is.

4 Laat de gananche afkoelen. Bewaar de ganache in de koelkast. Warm de chocoladesaus voor het gebruik eventjes op, opdat de saus vloeibaarder, dus beter uitsrijkbaar zou zijn

## 5 Dobohartjes

Prik met een vormpje hartjes uit het deeg.

Neem 3 koekhartjes

Smeer boterroom op het eerste.

Leg hierop het tweede hartje.

Besmeer het met chocoladeboterroom.

Leg het derde hartje erbovenop.

Overgiet de dobohartjes met chocoladesaus.



Hartelijk dank allemaal voor de vele recepten, eëën en tips die we in onze brievenbus/mailbox ontvingen. Hieronder verklappen we u enkele gezonde recepten van lezeressen, voor een lekker, lang en vitaal leven. Nog meer recepten vindt u op de website [www.100ideeen.be](http://www.100ideeen.be).



## Gebakken mignonette met broccoli en verrassingsaardappel

Mevrouw Greet Lybaert stuurde ons een recept voor gebakken mignonette met broccoli en verrassingsaardappel.



- Voor 4 personen
- 800 g mignonette
  - boter/margarine
  - peper & zout
  - graanmosterd • 50 g broodkruim
  - 1/2 eetlepel gehakte peterselie
  - 1/2 teentje geperste knoflook • 1glo
- Gestoomde Broccoli
- 7 aardappelen

1. Meng met een vork 50 g boter/margarine, de peterselie, peper, zout en de look onder het broodkruim.
2. Kook de aardappelen gaar en meng ze met behulp van 2 vorken met 50 g boter/margarine in een grote kom.
3. Bereid de bloemkool en meng er met behulp van 2 vorken 50 g boter/margarine onder. Meng nu de aardappelen en de bloemkool samen en zet opzij.
4. Bak de mignonettes. Smeer de gebakken mignonettes in met graanmosterd en beleg ze met de persillade. Zet de pan dan even onder de grill (niet te lang!) zodat de mignonettes mooi goudbruin kleuren.