



schelperwtjes



Ik probeerde bruine friko , en kwam tot het besluit dat dit **heerlijk recept** in "de keuken van ons moeder" geschikt is voor 20 personen i.p.v. 6.

### **Ingrediënten voor 4 personen**

- 900 g kippenlavinken (4 = 568 g voor 3 personen)
- 1 potje bieslook/1 bos peterselie  
1 bussel pijpajuin  
1 bos jonge wortelen  
500 g schelperwtjes  
25 g boter  
2 koffielepels zeezout/peper  
½ blokje of PH kippenbouillon  
250 ml water  
500 g nieuwe aardappelen  
maizena express of plus

### **Werkwijze**

De schelperwtjes schoonmaken en wassen.(draden verwijderen duurt ½ uur)

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 af. Zet het vergiet op een bord. Snijd de aardappelen in stukjes.

Maak de wortelen schoon:pak de wortelen bovenaan vast. Haal met een dunschiller van boven naar onder de schil eraf. Draai de wortel. Snijd de boven- en onderkant eraf met een mes. Snijd in blokjes.

Snijd de worteltjes van de pijpajuintjes af. Snipper fijn. Ruim het afval op.

Laat 25 g boter bruinen op stand 6 in een grote kookpot. Bak de slavinken (zonder papertjes) 5' aan. Draai ze om. Bak de andere kant5' op stand 4. Laat ze op een zacht vuur (stand 2-32) in een andere pan gaar worden.

Fruit de lente -uitjes inde kookpot van het vlees

Meet ¼ l water af..

Breng de bouillon aan de kook op stand 9. Voeg de wortelen, schelperwtjes & aardappelstukjes toe. Breng op smaak met 2 koffielepels zeezout en 10 draaien van de pepermolen. Roer om met een houten lepel en met het deksel op de pan op een zacht vuur (stand4) 40' laten sudderen tot alles gaar is..

Voeg de jus van het vlees, bieslook & peterselie toe. Zet het deksel op de pan & laat op een zacht vuur (stand 4) 20 minuten sudderen tot alles gaar is.

Knip de peterselie zonder steeltjes met een schaar klein. Was de peterselie. Droog met een keukenhanddoek. Snijd de peterselie met een schaar fijn in een glas. Knip de bieslook fijn.

Bind met 1 eetlepel maizena, gebroken in ½ glas water.

Voeg de bieslook & peterselie op het einde toe.

Het braadvet van het vlees blussen met een beetje water & giet over de groenten

## Smedders met loze vinken



Ik bereid prinsessenboontjes met blinde vinken & polpa di pomodoro met kruidentuiltje i.p.v. tomaat, zoals in de keuken van ons moeder.

### Dit heb je nodig voor 3 personen:

- 750 g sperziebonen (bruto) (van 17 tot en met 19/2 in aanbieding bij lidl)
- 2 sjalot
- peper
- 30 g boter
- 1/2 eetlepel PH groentebouillon + 1 glas water  
zeezout  
1 koffielepel gedroogd bonenkruid

### Werkwijze

1. Breek de uiteinden van de boontjes af.



Vul een kookpot de helft met water.



Breng lichtgezouten water aan de kook



Pel de sjalot & snipper fijn.



1. Leg de getopte boontjes in de kookpot zonder deksel. Breng het water aan de kook.



2. Blancheer de prinsessenboontjes 3 minuten in de kookpot zonder deksel.



3. Giet de boontjes af & spoel voor de kleur, met koud stromend water  
Laat ze goed uitlekken.



Smelt de boter op stand 7



Fruit de sjalot



Voeg de boontjes, 1/2 eetlepel PH groentebouillon & een waterglas water toe.



Kruid met 15 draaien peper. Meng.



Zet een deksel op de pot & laat de boontjes 35 minuten verder stoven op stand 4. Voeg 1/4

koffielepel zeezout & 1 koffielepel bonenkruid toe.



### Blinde vinken

#### Ingrediënten voor 5 personen:

- 4 -5 vogels zonder kop van 150 g
- P H vleeskruiden
- 1 el PH rundsbouillon
- peper/ zout/
- 1 blik gepelde tomaten van 1/2 l + een klein beetje tijm/laurier of **polpa di pomodoro met kruidentuiltje (tijm & laurier)**
- 1 ajuin
- 1 wortel
- boter
- maizenaexpress of 1 eetlepel maizena plus + 1/2 glas water

#### Werkwijze

1. Kruid (om een korstje te bekommen) elk vogeltjes zonder kop langs beide kanten met PH vleeskruiden, 5 draaien van de pepermolen & verdeel langs elke kant 1/4 koffielepel zout over alle blinde vinken.

2. Laat boter bruinen (op stand 5) in een pannetje.

Bak de loze vinken rondom (5 minuten) bruin.

Draai de loze vinken om & bak 5 minuten aan de andere kant op stand 4.

3. Pel de ui en snijd in snippers.

Maak de wortel schoon & snijd in blokjes.

4. Vul de lege ruimtes met ui. Bak de ui + wortelblokjes snel (2 minuten) tot de ui er glazig uitziet.

Voeg de polpa tomaten + 1 eetlepel PH rundsbouillon toe.

Zet een deksel op de pan.

Laat 30' op stand 4 stoven. Om de 10 minuten draaien!

5. Bind de tomatensaus met maizenaexpress

#### Gekookte aardappelen

Schil de aardappelen

3 Vul een kookpot met water.

4 Doe er een koffielepel zout in.

5 Breng het water aan de kook voor de aardappelen.

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

7 Giet de aardappelen af.



Zesrib op Toscaanse wijze

Ik bereidde op 7.11.'08 dé klassieker uit DE KEUKEN VAN ONS MOEDER niet in de warmeluchtoven & met het volgend resultaat...

De aardappeltjes waren lekker, maar het vlees had geen mooie cuisson. Dus probeer ik dit Vlaams gerecht een volgende keer op de wijze van Sergio en misschien is het dan Jeroen Meus achterna!

### Dit heb je nodig voor 3 personen: (€9.67)

- 1/2 kg carrégebraad + **vetrand voor de smaak** of een lap vet **om** het varkensfiletgebraad (is geen vet vlees)! **in te wikkelen.**
- boter
- **graantjesmosterd van Tierenteyn**
- rozemarijn
- zwarte peper
- zout
- cêlavita country krieltjes lentedressing
- 1 bussel jonge wortelen
- pijpajuin
- 15 g boter
- zout/ peper
- 1 koffielepel vloeibare honing

### WERKWIJZE :

(18 u) De (hetelucht?)oven voorverwarmen op 200°C (140-150°C?)



**Gestooft bio worteltjes met honing uit SEIZOENEN OP SMAAK:**

Leg een oude krant op het werkblad.

Neem de wortelen bovenaan vast.

Snijd met een dunschiller van boven naar onder het vel eraf.

Draai met de wortel.

Snijd de onderkant eraf met een mes.

Laat een beetje groen aan de bovenkant.

Snijd de pijpajuin fijn

De ongeschilde krielaardappelen in 2 snijden leg ze in de ovenschaal.

**(18.15u) vlees afbakken zet de braadpan opzij: doe het aanbaksel nooit weg!**

volledig insmeren met mosterd

(insnijdingen in de bovenkant maken & takjes rozemarijn inleggen)

**zwarte Peper/zout**

**Het vlees in de lap vet wikkelen**

**(18.25u)** Schuif de braadslee met krielaardappelen onder het ovenrooster voor het vlees (in de oven).

Bak ze **30 minuten** in de oven

Het vlees op een **ovenrooster** leggen

30 minuten bakken in de oven

**(18.30u)** Fruit de pijpajuin (op stand 7) in een ovalen koperen kookpot in wat boter.

Voeg de wortelen toe en stoof ze 20 minuten beetgaar op een zacht vuurtje (stand 4).

Het vlees uit de oven halen & het vet verwijderen boven de braadpan.

Giet de jus naturel = basis van de saus in de braadpan.

Het vlees omdraaien, in aluminiumfolie wikkelen & 5' laten rusten

**mosterdsaus** (= vreselijk moeilijke opdracht) **maken: aanbaksel blussen met water schep de aardappeltjes in een kom met rooster!**

Bij een glas of Las casas del toqui 2006 Cabernet sauvignon Rapel Valley, Chili of château LATUC heb ik heb mij eens goed laten gaan".



Carrégebraad met mosterd

Ik maak nog eens perfect gebakken toskaans ribstuk met mooie cuisson uit DE KEUKEN VAN ONS MOEDER bij gestoofde wortelen & ovengebakken kazakken ( in 40', zoals in Sergio kookt) klaar. En ik laat mij (zoals Ruben op 17.11.2008) bij een glas Cabernet sauvignon of [château LATUC](#) eens goed gaan...

### Zesrib op Toscaanse wijze

Dit heb je nodig voor 3 personen:

- 1/2 kg (1 kg voor 5 personen) varkensfiletgebraad + **vetrand voor de smaak**
- boter
- graantjesmosterd van Tierenteyn
- rozemarijn
- zwarte peper
- zout
- 1 eetlepel PH rundsbouillon
- 1 eetlepel maizena plus met een 1/2 glas water
- cêlavita country krieltjes lentedressing
- 1 bussel jonge wortelen
- pijpajuin
- 15 g boter
- zout/ peper
- 1 koffielepel vloeibare meli honing

### WERKWIJZE :

**18u:** De warmeluchtoven voorverwarmen op 180°C

De ongeschilde krielaardappeltjes in 2 snijden leg ze in de ovenschaal.



**18.15u:** Een klont boter laten bruinen op stand 9.



vlees 5' afbakken **op stand 6**



De ene zijkant 2,5' aanbakken op stand 6. Zet het vuur uit! De andere zijkant 2,5' aanbakken.  
**(vetkant niet aanbakken!)**



**Haal het vlees uit de pan, zet de braadpan opzij!** en smeer het volledig in met mosterd



(insnijdingen maken & takjes rozemarijn inleggen)  
**zwarte Peper/zout**

**18.25u:** Schuif de braadslee met krielaardappelen onderaan in de oven.



Het vlees op een **ovenrooster** leggen **met vetkant naar onder!**  
Schuif de rooster boven de aardappelen in de oven.



30' (45' à 60 minuten/kg) bakken in de oven

**haal (voor 5 personen) na 30 minuten de aardappeltjes uit de oven. Houd warm.**



**18.30u: Bio wortels met honing**, uit **SEIZOENEN OP SMAAK** van velt.

Leg een oude krant op het werkblad. Neem de wortelen bovenaan vast. Snijd met een dunschiller van boven naar onder het vel eraf. Draai met de wortel. Snijd de onderkant eraf met een mes. Laat een beetje groen aan de bovenkant.

Snijd de worteltjes van de pijpajuin & snijd fijn



fruit de pijpajuin (op stand 7) in een koperen kookpot in wat boter. Voeg de wortelen toe en laat ze 20 minuten beetgaar stoven op een zacht vuurtje (stand 4). Kruid met peper, 1 koffielepel zout en breng op smaak met 1 koffielepel honing.

**7 Na 25' de oven uitzetten! Laat de aardappeltjes er nog 5' in zitten.**

Het vlees uit de oven halen en omdraaien. 5' laten rusten in aluminiumfolie

**8 saus maken:**

Blus het aanbaksel met water. Voeg 1 eetlepel PH rundsbouillon toe & breng aan de kook.

Breek 1 eetlepel maizena plus met een 1/2 glas water. Bind de saus.

# snel - kaas - rijsttaart

## Benodigheden

- 2 dozen rijstgop
- 4 eieren
- 7 roepelpels zelfrijzende bloem
- 7 roepelpels melk
- 7 roepelpels suiker
- 2 zakjes vanille suiker

## Werkplan

1. eieren } tot gladde massa kloppen  
suiker }
2. rijstgop } dat puntje & goed mengen  
melk }  
bloem }
3. bakvorm in boter en  
met bloem bestrooien
4. De deeg in de bakvorm doen  
op 170°C bakken ± 45 minuten

Smakelijk

# gehaktschotel "dubarry"

**Aan de slag met bloemkool & gehakt**  
**Ik maak, zoals Jeroen op 5.5.2011, er een heerlijke klassieker: [bloemkoolgratin met puree van Buurtslagers en gehakt](#) of een variatie op haché parmentier van.**

Tags: [Dagelijkse kost 3 tot 6 euro](#) [familiekost](#) [hoofdgerecht](#)

**bereidingstijd:** indien weinig tijd, op voorhand, bewaren in de koelkast en tegen etenstijd 20' in de heteluchtoven op 160°C |

De eerste Mechelse [bloemkooltjes](#) zijn er al, net als hun grotere broers die je momenteel voor een prikje kan kopen. Samen met een smeuïge puree, gebakken gehakt en lekkere kaassaus wordt elke lunch of diner een feestje. Voorzie maar een flinke portie, want de kans is groot dat je gasten om een extra bordje komen vragen.

**extra materiaal:** een diepe ovenschaal

Dit gerecht kan je al op tafel zetten vanaf €4,42 per persoon.  
Tip: indien rauwe bloemkool over, lekker als slaatje + tartaar

## Ingrediënten voor 3 à 4 personen:

### de bloemkool en het vlees:

- 1 grote bloemkool
- 575-600 g gemengd gehakt (die vetzigheid, smaak)
- boter
- gedroogde Provençaalse kruiden
- peper
- zout
- 900 g puree buurtslagers

### de kaassaus, poem, poem poem:

- 190 ml volle melk + 185 ml kookvocht
- 100 g + 50 g gemalen kaas
- 18 g boter
- nootmuskaat
- peper
- ½ koffielepel zout
- 22 g bloem

# bereiding

## de bloemkool en het vlees:

- Breng een pot water aan de kook met een snuif zout erin voor de bloemkool.
- Maak de bloemkool schoon. Snij het groene loof eraf en verdeel de kool in kleine roosjes (losmaken, efkes insnijden).
- Doe de roosjes bloemkool in de pot kokend water. Let erop dat de bloemkool beetgaar = al dente gekookt wordt. (Controleer het resultaat al eens na 6 à 7 minuten. checken: roos uithalen, prikken in het hartje, vlot = goed Met een beetje geluk is de bloemkool dan al gaar genoeg.)
- Giet de beetgare bloemkool af , vang eerst het kookvocht op!  
Zet opzij en laat er koud water (anders nog platter) over stromen. Zo stop je de garing. Uitlekken, aan de kant.  
Meet 185 ml kookvocht af.
- Zet een braadpan op een matig vuur (stand 9) en smelt er een klontje boter in.
- Doe het gehakt in de braadpan en plet het even (fijn duwen) met een vork. Het gehakt mag niet te korrelig (fijn) zijn (vgl spaghettisaus).
- Voeg tijdens het bakken een snuifje Provençaalse kruiden (als ik ze vind) toe, 15 draaien peper van de molen en een klein snuifje (10 draaien) zout (niet teveel).  
Laat het vlees gewoon doen = goudbruin kleuren.  
Opm: door teveel roeren, pletten krijg je korreltjes en dat willen we niet. Ziet es precies mini boulettekes
- Neem een ruime ovenschaal, vet in en schep er een dikke = mooie laag aardappelpuree in.
- Giet het echt goe gebakken gehakt erop. Verdelen, beetje plat duwen
- Leg de schotel vol met de roosjes bloemkool. Verdeel ze gelijkmatig (mooi naast elkaar) over de schotel en schik ze met zorg (op het gehakt) met de steeltjes naar onder.  
Dan zien de mensen dat er met liefde werk van gemaakt is.

## de kaassaus:

- De basis van de kaassaus (een Mornaysaus) is een klassieke [roux](#). Smelt de klont boter in een hete kookpot en voeg er vervolgens de bloem aan toe. Laat het bloemmengsel al roerend “opdrogen”, maar let erop dat de roux niet aanbakt en bruin kleurt.
- Zodra je een zoete biscuitgeur ruikt, schenk je de melk in de pot. Blijf doorroeren met een garde tot de saus bindt. Neem daar even de tijd voor! Wanneer je lang genoeg geroerd hebt, krijg je een gladde bechamelsaus.  
*Opmerking:* Vermijd een te dikke saus. Om de saus te verdunnen, voeg je wat extra melk toe.
- Haal de pot van het vuur en meng 2/3= 100 g van de gemalen kaas in de saus. Hou de rest opzij voor de afwerking.
- Kruid de saus naar smaak met 30 draaien peper van de molen, ½ koffielepel zout en muskaatnoot.
- afwerkingVerwarm de heteluchtoven voor op 160°C.
- Neem er de schotel met puree, gehakt en bloemkool bij. Giet de verse kaassaus over de schotel, tot alle roosjes onder een laagje saus zitten.
- Strooi de rest = 50 g van de gemalen kaas gelijkmatig over het gerecht.
- Schuif de schotel 20’ in de heteluchtoven op 160°C  
Zodra er zich een goudbruin korstje vormt, kan je het gerecht serveren

Dat ga goed zijn  
Stevige kost  
Geen zware kost  
lekker eten

Voorzichtig (eigenlijk niet) opscheppen  
En aan tafel hé  
Bloemkoolgratin, absolute winner  
Heel het jaar door  
Laat het U smaken  
Tot morgen