



## TELE TIPS



Siebe serveert vanavond varkenshaasje en panna cotta. © vt4

## Peter Goossens junior

In de gekrompen versie van *Komen eten* heeft de 10-jarige Siebe Geerits gisteren indruk gemaakt: de jongen uit Bocholt serveerde een roomkaasmousse met frambozengelei en een koekje, gebakken sint-jakobsvruchten, varkenshaasje met champignon-saus met gratin en lentegroenten en panna cotta. U leest het goed: Siebe is tien jaar. 'Ik wil al jaren kok worden. Ik ben naar de open dag van de koksschool in Hasselt geweest, maar dat viel tegen. Wat ze ons dààr op die barbecue voorschotelden, was het niveau koksschool niet waard. Ik denk dat ik naar Ter Duinen ga, maar ik ben nog te jong. Ik weet nu al dat je als garçon niet *heeft het gemaakt* moet vragen. Iedereen antwoordt toch *ja* op die vraag?' (TDL)

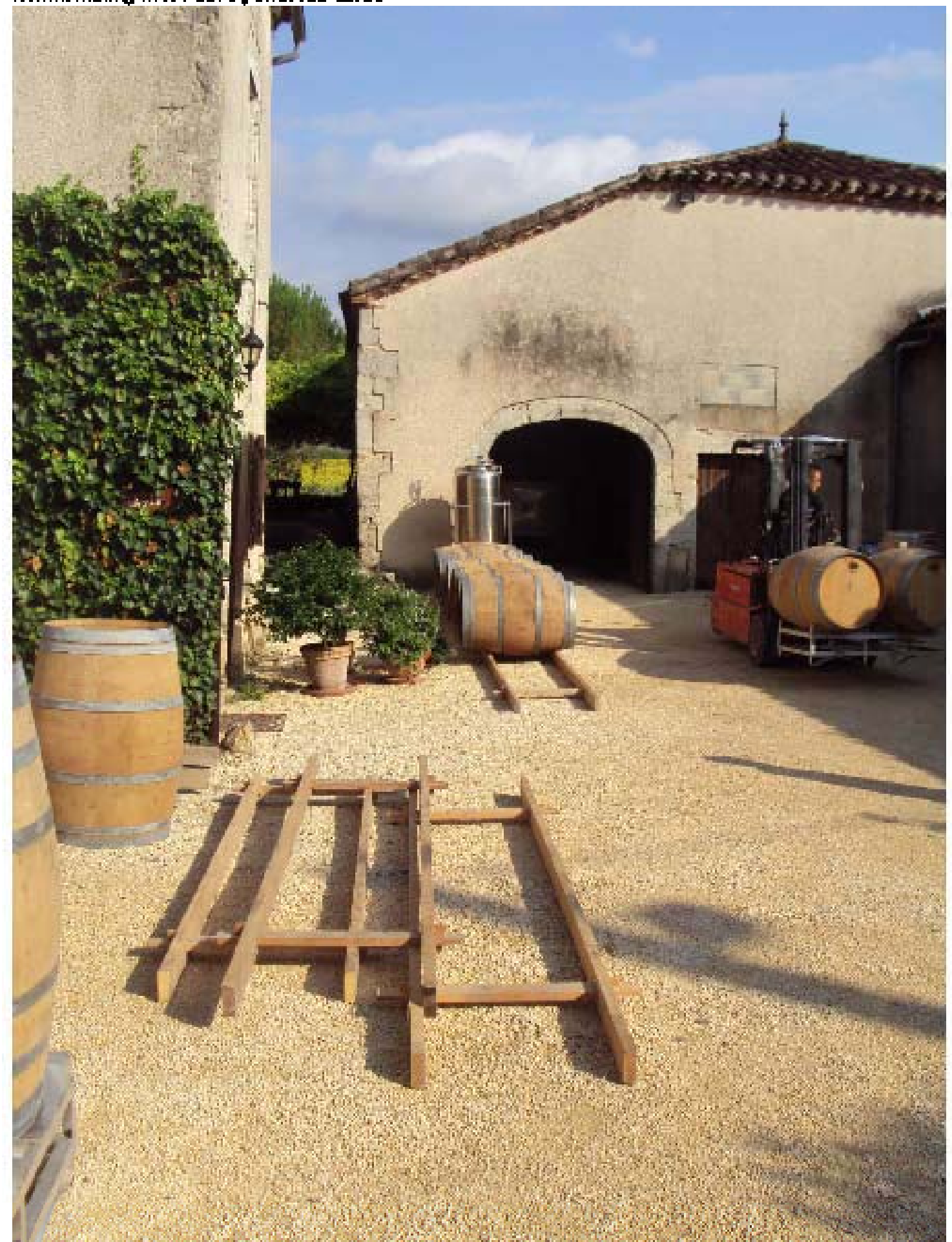
**KOMEN ETEN  
KIDS**  
VT4, 19:55

1/8/2010

Ik las in Hotel les artistes in Garglisse enkele sprookjes van Andersen & weet nu waar mijn oom zijn mosterd haalde voor de volksverhaaltjes...

2/8/2010

Kennismaking met Paul bij château Latuc



Apéro bij Nicole & Jean-Marie met latuc devil = latuc diabolique?: 1/3 rum + 2/3 druivensap + ingevroren druiven? Als ijsblokjes

# Wortelsoep met jakkes, een spin!

## Werkwijze :

Weeg de wien, de wortelen en de boter af.

Mmeet het water af.

Vul een kleine pan met 1 liter water.

Mmask je handen nat. Draai balletjes van het gehakt. Was je handen. Breuk de capellini in 4.

Steek er per balletje in knisvorm 4 verticelli door. Leg ze in de pan. Zet onder water.

Bring aan de kook.

Pak de wortelen bovenaan vast. Haal met een

denachiller van boven naar onder de schil

eraf. Draai met de wortel. Snijd de boven- en

onderkant eraf met een mes. Rinim het afval

op. Snijd de wortelen op een plankje met een

santappelmes in grote stukken.

Leg een oude kraant op het werkblad. Pel de wi. Snijd de

wi in grote stukken.

Smelt een klontje boter in een grote pan.

Bak hierin snel de wi totdat hij er glazig uitziet.

Voeg de wortelen, 2 liter water en de bouillonblokjes toe.

Kruid met peper en 2 afgestroken koffielepels zout. Zet een deksel op de pan. Laat een half uur

sudderan.

Haal de pan van het forna. Mix de soep.

Doe de bouillon met de spinnetjes (balletjes) erbij. Strooi er eventueel gebakte potenschie op.

## Dit heb je nodig voor 15 personen

- \* 1 liter water
- \* 2 liter water
- \* 1300 gram wortelen
- \* 440 gram uien
- \* 6 kippenbouillonblokjes
- \* 45 gram boter
- \* 2 koffielepels zout
- \* peper
- \* 350 g gehakt
- \* capellini



# Tomatensoep met sterretjes

## 1 Zet het keukengerei voor de minestrone klaar:

- passe-vite + zeef
- grote kookpot met deksel
- kleine kookpot met deksel
- houten lepel
- dunschiller
- maatbeker 2l
- plankjes
- messen
- pollepel / soeptassen
- pepermolen
- oude krant

## Boodschappenlijst:

- 1 pak selderij
- 1 pak prei
- 1 netje uien
- 1 pakje vleesbouillonblokjes
- 1 pakje boter
- 1 pak zout
- 1 doosje peperbollen
- een zak aardappelen
- 0,5 kg tomaten (5)
- 400 g gehakt voor 50 balletjes
- 1 wortel
- 3 doosjes Royco Tomaat-Groenten





## Tomatensoep met sterretjes: 2 De voorbereiding

### Dit heb je nodig voor 12 borden

1,5 l + 1/2 liter water  
1/2 witte selderij  
wit van 1 prei  
1 ui  
3 vleesbouillonblokjes  
50 gram boter  
1 grote koffielepel zout (6 g)/ peper  
1/2 kg tomaten (5)  
1 grote aardappel  
1 wortel  
400 g gehakt voor balletjes  
3 doosjes Royco Tomaat- Groenten

### werkwijze

1 Vul een maatbeker met een halve liter water.

Maak je handen nat. Draai balletjes van het gehakt.

Leg de balletjes in de maatbeker. Was je handen.

2 Leg een oude krant op het werkblad. Schil de aardappel. Spoel hem af. Snijd de aardappel op een plankje in stukjes.

3 Pel de uien. Snijd de uien in grote stukken. Snipper de uien met een keukenmachine fijn.

4 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 schoon.

5 Was de selderij.

6 Pak de wortelen bovenaan vast. Haal met een dunschiller van boven naar onder de schil eraf. Draai met de wortel. Snijd de boven- en onderkant eraf met een mes. Ruim het afval op.

7 Snijd de groenten op een plankje fijn met een aardappelmес of gebruik de keukenmachine.



# Tomatensoep met sterretjes

## 3 De bereiding

### Werkwijze:

8 Smelt een klontje boter in een grote kookpot.

9 Laat de ui hierin glazig worden.

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

11 Voeg het water, de bouillonblokjes en de tomaten toe.

12 Kruid met peper en zout. Zet een deksel op de pot. Laat een half uur sudderen.

13 Haal de pan van het fornuis en mix

14 Zet de kookpot terug op het fornuis.

15 Doe het water met de balletjes & de zakjes Royco Tomaat-Groenten erbij.



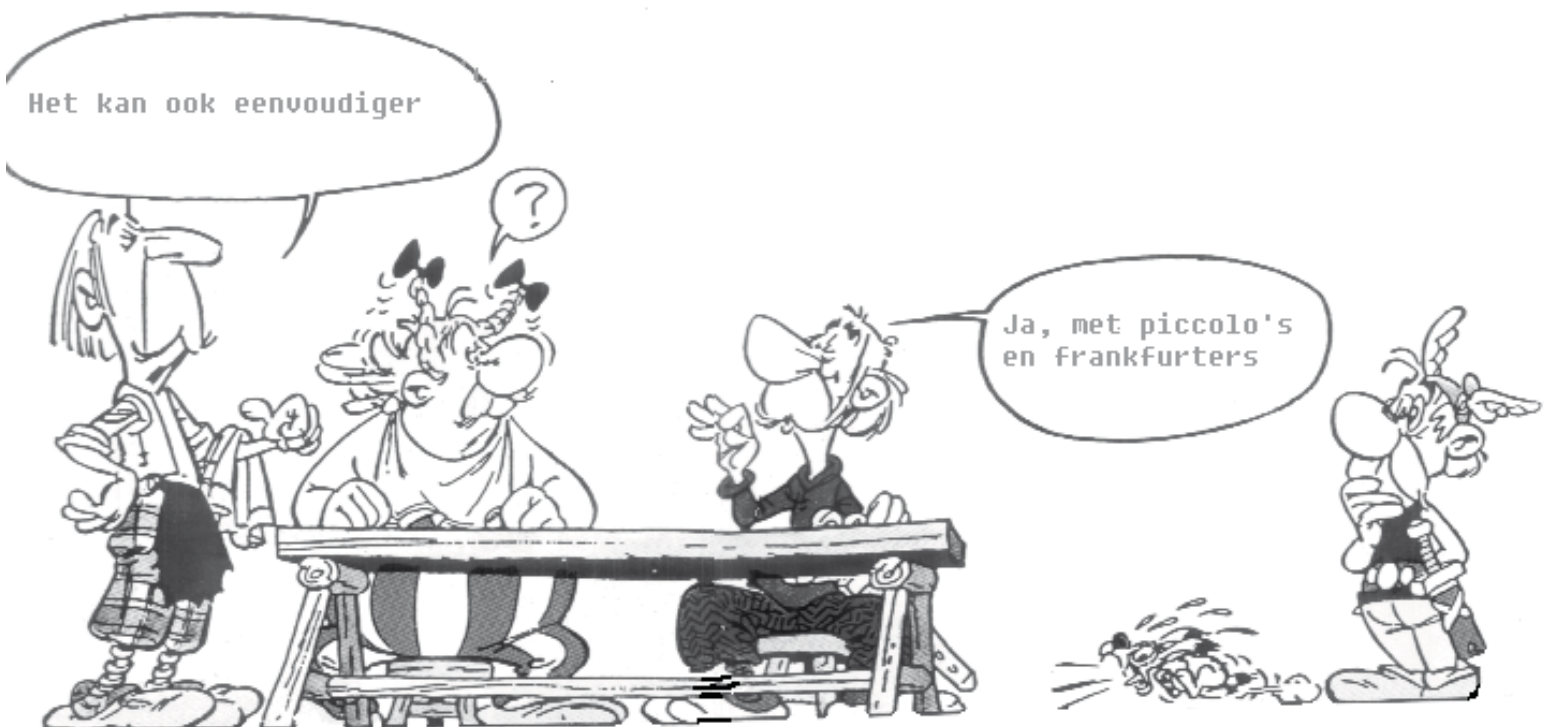
# Hotdogs

**Boodschappenlijstje**  
Frankfurterworsten (Zwan)  
Voorgebakken broodjes  
Mosterd/ ketchup



## 1 Zet het keukengerei klaar:

ovenrooster / kookwekker / ovenwant / pannenlappen  
grote kookpot  
broodmes  
vork / aspergetang  
mes



IK HEB 'N EVER-  
ZWIJN BESTELD EN  
IK KRIJG 'N STUK-  
JE VLEES?!

ER IS GEEN EVER-  
ZWIJN MEER EN ALS  
'T NIET GOED IS,  
DAN GAAT U MAAR...  
ER ZIJN LIEFHEB-  
BERS GENOEG!



# Hotdogs-2 voorgebakken broodjes

## Dit heb je nodig:

Frankfurterworsten (Zwan)  
Voorgebakken broodjes  
Mosterd/ ketchup



## Werkwijze :

- 1 Verwarm de oven voor op 220 °C.
- 2 Haal de broodjes uit de verpakking en maak ze nat onder stromend water. Leg ze op het rooster van de oven.
- 3 Bak ze 10 minuten in de oven. Haal het rooster met broodjes uit de oven.



# 3 Hotdogs

## Werkwijze :

- 4 Open het blik met worstjes.
- 5 Giet de bouillon in de pan en breng aan de kook.
- 6 Dompel de worstjes onder in de kokende bouillon.
- 7 Snijd het brood aan 1 kant open.
- 8 Haal de worstjes uit de bouillon.
- 9 Leg de worstjes tussen het brood, bestrijk met mosterd of ketchup.
- 10 Dichtklappen.

SMULLEN MAAR!!!



hoofdgerecht

# Tomaat-garnaal

"Seugis"

Benodigheden voor 4 personen

160 =  
5-

4 tomaten

400 g garnalen

2 eetlepels gehakte peterselie

frietjes

sla

kleine

2,5 Sjalot

bieslook

Voor de mayonaise:

1 ei

1 grote eetlepels mosterd

peper en zout

2 eetlepels azijn

citroensap

2 eetlepels water

0,5 l arachideolie

## BEREIDING

- Ontvel de tomaten, haal het hoedje eraf en de pitjes eruit.

30'' in kokend water

- Daarna in

Yswater

## BEREIDING MAYONAISE:

- Meng het ei, de mosterd, peper en zout, de azijn, het citroensap en het water en voeg er vervolgens de halve liter olie aan toe.
- Mix het geheel in een beker met de staafmixer.

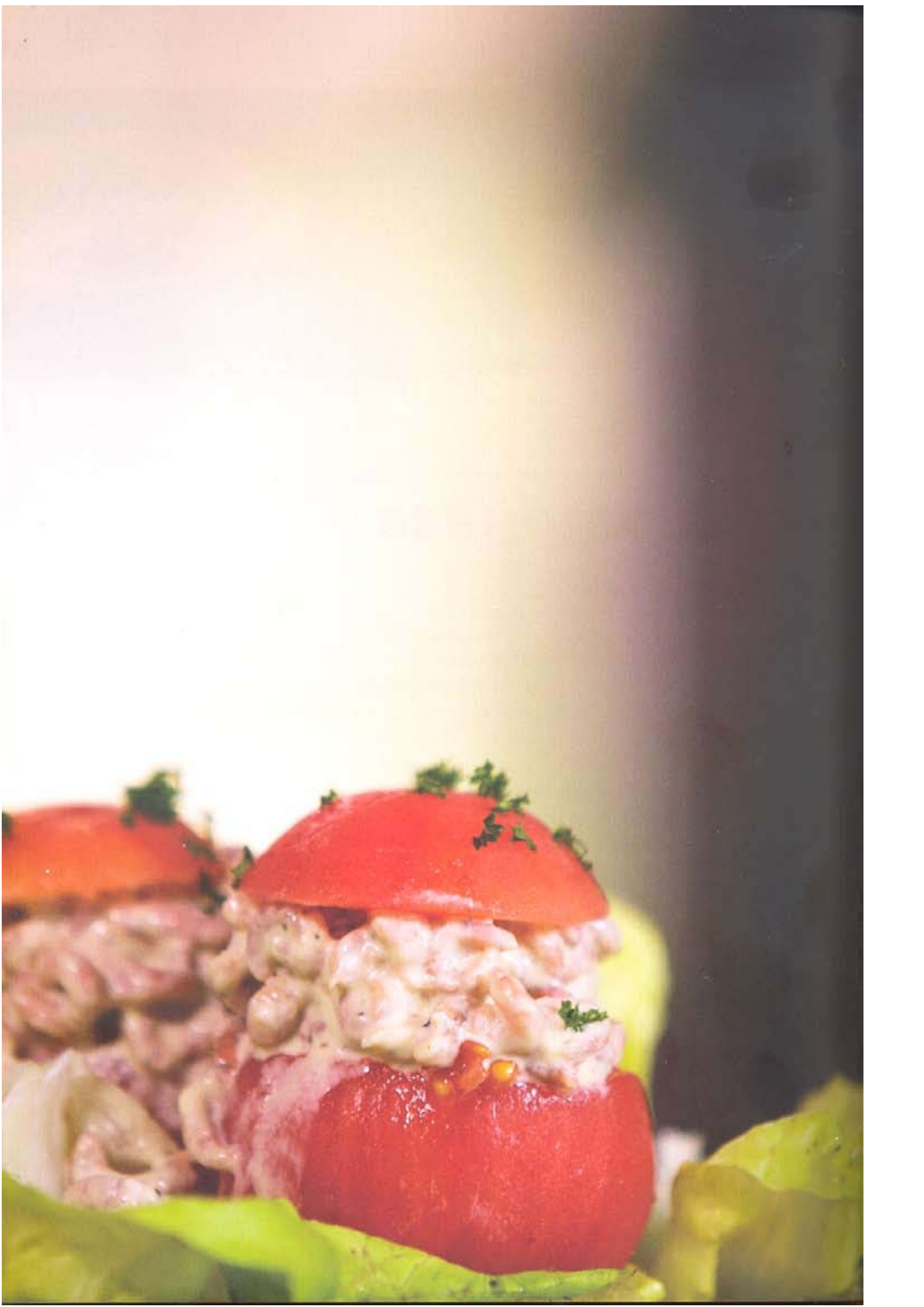
sel

- Meng de garnalen met wat mayonaise naar smaak.
- Vul de tomaten met de garnalen en zet het hoedje er weer op.
- Strooi er wat peterselie over.
- Versier het bord met sla en frietjes.

x apart garnalen

+ gekookt ei pp.  
+ geraspte wortel





# LASAGNE

**Bereidingstijd**  
90 minuten  
(incl. 30 min. baktijd)

## **Ingrediënten** (4 personen)

500 g gemengd gehakt  
24 lasagnevellen  
2 uien  
1 teentje look  
2 wortels  
1 courgette  
250 g Parijse champignons  
1 eetlepel sambal  
(optioneel)  
1 dl rode wijn  
0,75 l tomatenpulp of  
passata  
1 takje verse oregano  
enkele blaadjes verse  
basilicum  
1 koffielepel Provençaalse  
kruiden (gedroogd)  
olijfolie  
peper en zout

### **VOOR DE KAASSAUS**

30 g boter  
30 g bloem  
4 dl melk  
200 g gemalen kaas  
nootmuskaat  
peper en zout

Een verse lasagne is puur *comfort food*. Met weinig tijd en enkele eenvoudige budgetvriendelijke ingrediënten zet je een forse schotel op de tafel. Je kan deze snelle lasagne ook op voorhand maken, zodat je de dag erop in een halfuurtje tijd de borden royaal kan vullen met een dampende Italiaanse klassieker.

## **Bereiding**

### **TOMATENSAUS MET GEHAKT**

- | Zet een ruime kookpot op een matig vuur. Giet er een scheutje olijfolie in. Bak het gehakt in de hete olijfolie. Roer regelmatig en
- | Pel de uien en snipper ze fijn. Plet de look tot pulp. Voeg de uien en de look toe aan het gehakt en laat ze meestoven.
- | Schil de wortels, snij het topje en het kontje eraf. Snij ze in twee fijne stukjes (brunoise). Doe hetzelfde met de ongeschilde courgette. Voeg de stukjes wortel en courgette toe aan het gehakt.
- | Maak (indien nodig) de paddenstoelen schoon met een droog borsteltje. Snij ze in grove stukken, bv. in kwartjes. Doe ze ook in de kookpot. Laat het gehakt en de groenten verder stoven op een zacht vuur.
- | Snipper de verse oregano en de blaadjes basilicum fijn en laat ze meestoven. Je kan als je wil ook verse tijm en rozemarijn toevoegen. Strooi de gedroogde Provençaalse kruiden bij het gehakt en de groenten. Roer alles goed om.
- | Wie van een beetje pit houdt, voegt een lepeltje sambal toe.
- | Schenk de rode wijn bij het gehakt en laat de wijn even ufkoken. Voeg ten slotte de tomatenpulp of passata toe en laat de saus nog 10 minuten sudderen op een zacht vuurtje. Proef en kruid de saus met wat zout en peper van de molen.







### Gebardeerd varkenshaasje met gestoomde groenten

Het is een plezier om te zien dat **everyone loves varkenshaasje à la tante Hilde Lowie**, een lekker & eenvoudig spitsuurgerecht dat in de familie geschiedenis heeft gemaakt. Ik **Snoep gezond** & geef er boontjes, spruitjes, wortelen & 1 doosje mini kroketjes voor 4 personen bij.

#### Dit heb je nodig voor 4 personen:

- 800 g varkenshaasje
- 10 sneden gerookt spek
- Verstegen satékruiden
- 750 g prinsessenboontjes en/of jonge wortelen (*staat respectievelijk op de eerste & tweede plaats in groenten top 5 van het eerste leerjaar heb ik gezien in "DE SCHAKEL" van juni 2008 uitgegeven door GBS SLEIDINGE.*)

of

- 1 bussel jonge wortelen & 200 g spruitjes + 25 g boter/ 50 g spekreepjes

#### WERKWIJZE :

1. Stoom de wortelen in het zwarte bakje van de stoomkoker en de boontjes of spruiten 40 minuten.
2. Snijd 800 g varkenshaasje in 10 stukken
3. Wikkel een reepje gerookt spek rond elk stukje vlees.  
Druk de boven-en onderkant in satékruiden.  
Bak af en laat op een zacht vuurtje gaar worden.
4. Bak het spek op een hoog vuur (**zonder boter**) in de kookpot.  
Smelt een klontje boter in de kookpot. Doe de spruitjes erbij. Breng op smaak met 10 draaien zout, 20 draaien peper en muskaatnoot.
5. Smelt een klontje boter. Fruit er een gesnipperd ajuuntje in.  
Doe er de gestoomde boontjes en/ of wortelen bij.  
Breng op smaak met peper en zout

***Bij varkenskotelet met spruitjes drink ik Château Moulin d'Anglade 2005 Rood, Premières Côtes de Blaye of Sangre de Toro 2005 Torres uit Catalunya, Spanje***

**Rode of bosvruchten limonade (zonder kleurstoffen)**

600 g Ardo diepvries aardbeien of frambozen of bosvruchten

2 spl suiker

100 ml sinaasappelsap

sprite (zero)

**Werkwijze**

Giet het sinaasappelsap in Disney ijsblokjesvormpjes. Plaats in de diepvries tot ze ingevroren zijn.

Laat het fruit trekken met de suiker.

Mix het fruit.

Doe een sinaasappelijsblokje in het glas.

Vul de glazen (2/3?)

Vul aan met sprite zero

**5-vruchtenlimonade (zonder kleurstoffen)**

\* 300 g aardbeien

\* 125 g frambozen

\* 125 g braambessen

\* 1 cavaillon

\* 2 kiwi's of mango's

\* 8 citroenen.

Verder: 100 ml sinaasappelsap

Mix de aardbeien-frambozen- meloen & kiwi met het sap van 8 citroenen.

Disney-ijsblokjes.

Aanlengen met sprite

**Werkwijze**

Mix de aardbeien-frambozen- meloen & kiwi met het sap van 8 citroenen.

Doe een sinaasappelijsblokje in het glas.

Vul de glazen (2/3?)

Vul aan met sprite zero

Limonadesiroop

\* 1 l water

\* 2 kg suiker of 416 klontjes Ti'light (=2 dozen)

- \* 2 vanillestokken
- \* ½ l appelsiensap
- \* ½ l citroensap

Laat 10 minuten zwaar doorkoken. Laat afkoelen.

Vul de glazen 2/3.

Vul aaaaan met bru of plat water

## Italiaanse panna cotta met echte vanille

*Het is belangrijk om elke dag twee tot drie glazen melk te drinken. Als je niet van melk houdt, is dat best veel. Pudding eten kan een oplossing zijn, of probeer eens chocolademelk of een milkshake!*

### BOODSCHAPPEN VOOR 6 PERSONEN

- 7,5 dl melk
- 2,5 dl vloeibare room
- 1 vanillestokje
- 125 g griessuiker
- 4 grote (langwerpige) blaadjes of 1 zakje gelatine

#### TIP VAN SUPERGUY

Zorg ervoor dat je de melk niet laat overkoken. Dat bespaart je heel wat poetswerk achteraf!

### VOORBEREIDING

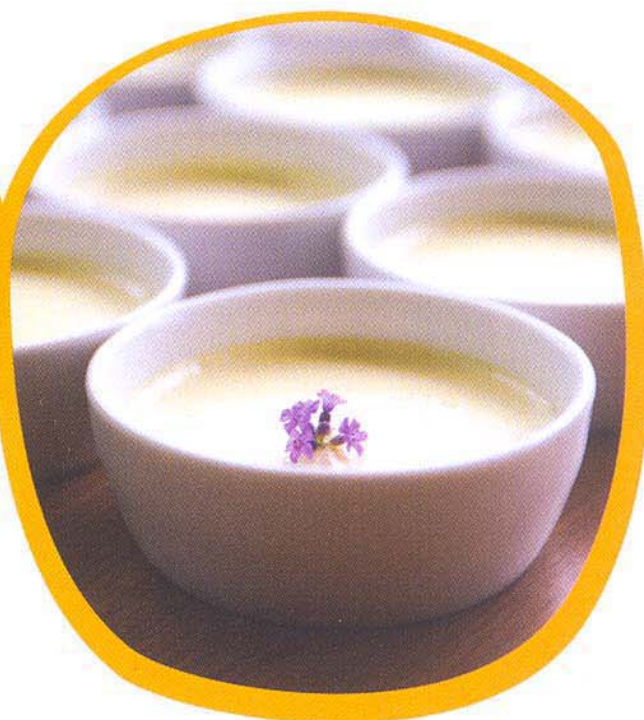
- Breng de melk en de room aan de kook en voeg de suiker toe.
- Snijd het vanillestokje in de lengte open, schraap de zaadjes eruit en voeg alles toe aan de warme melk.
- Laat de vanille 15 minuten trekken onder deksel, weg van het vuur.
- Week of los de gelatine op in een beetje koud water tot ze volledig soepel is, duw het water eruit en meng met de melk.
- Als er klontertjes in het mengsel zitten, moet je het geheel even zeven.

### AFWERKING

- Giet de roompudding in passende potjes of kleine diepe borden.
- Laat afkoelen tot het volledig gestold is.

#### TIP VAN SUPERGUY

Serveer puur natuur of met een moes van bijvoorbeeld abrikoos, appel, rood fruit...



# Appel-rodevruchtensoepje

## Werkwijze :

1. Snijd de appel met een aardappelmес in 4 stukken. Schil de stukken. Snijd het klokhuis eruit. Snijd de appel in stukjes.

Smelt een flink stuk goede boter in een kookpot

Doe er stukjes appel erbij. Zet een deksel op de pot. Verminder het vuur. Stoof de appel tot bijna gaar.

Voeg de rode vruchten met suiker ( en kaneel) toe.

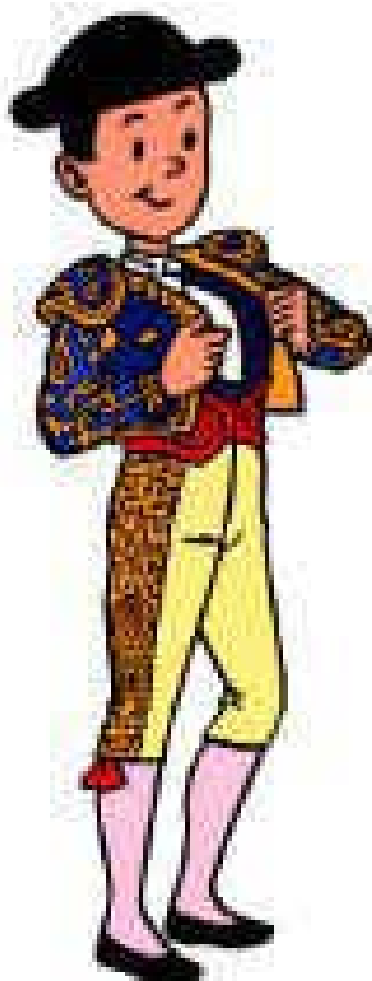
Meet 250 ml koud water af. Giet het water in een kleine kookpot. Klop 12,5 g goudgele gelei van ducros los in het l. water. Breng al roerend dan de kook.

Voeg de gelei toe aan de vruchten. Laat afkoelen.

## Dit heb je nodig

125 gram frambozen  
125 gram jeneverbesjes  
1 appel in kleine stukjes  
+ 250 gram suiker + stuk boter  
12,5 gram goudgele gelei van ducros + 2,5 dl water (kaneelpoeder)





## **Platte geitenkaaspannenkoekjes**

Greet Lybaert  
Diëtiste - Kinderkooklessen  
Polenstraat 169a  
9940 Sleidinge  
tel. 09 357 60 86  
fax 09 357 78 35

# Platte geitenkaaspannenkoekjes

## zet het keukengerei klaar:

weegschaal  
mixer  
potje om ei te splitsen  
maatbeker  
kom  
houten lepel  
gourmetstel  
spatels  
bloemsuikerzeef  
pannenlikker  
ijsschep

## Boodschappenlijstje

250 g Spaanse verse  
geiten roomkaas  
een halve liter melk  
1 pak bloem  
6 eieren  
1 pak suiker  
1 pakje bakboter

2





# 20e Roefel

AALST ROEFELT  
OP ZATERDAG 26 JUNI 2010.  
VOOR JONGENS  
EN MEISJES  
VAN 6 TOT  
12 JAAR



OPGELET!

TREFPUNT

Stedelijke Werkhuisen

Bergemeersenstraat 145

Aalst

DAG VAN HET KIND

3

Greet Lybaert  
Diëtiste - Kinderkooklessen  
Polenstraat 169a  
9940 Sleidinge  
tel. 09 357 60 86  
fax 09 357 78 35



# Platte geitenkaaspannenkoekjes

## Werkwijze

- 1 Meng de platte kaas, de melk en de bloem in een kom. Doe er het eigeel en de suiker bij.
- 2 Splits de eieren. Klop het wit van ei stijf tot je de kom kan omdraaien.
- 3 Schep het eiwit onder het deeg met een houten lepel.

**Dit heb je nodig voor het deeg van 32 pan-  
nenkoekjes**

200 gram verse geiten  
roomkaas  
120 ml magere melk  
75 gram bloem  
2 eieren  
1 soeplepels suiker



Tik nooit op de kom, anders klop je de lucht uit het eiwit.





5 Smelt een beetje boter in een koekenpan of gourmetstel. Laat bruinen en open vloeien in de pan.

6 Doe er met een ijschep deeg in. Bak de pannenkoek tot er luchtballen ontstaan.

7 Keer hem om (**niet verschuiven!**) en bak de andere kant.

5



# Tiramisu van framboos en groene thee

---

## Ingrediënten:

- 12 mooie frambozen
- 20 ml frambozencoulis

## Frambozenmascarpone

- 60 ml frambozencoulis
- 250 g mascarpone
- 30 g groenetheepoeder
- 5 g suiker
- 10 ml room
- 2 el limoensap

## Kokosmakarons

- 250 g eiwit
- 100 g kristalsuiker
- 75 g broyage
- 150 g poedersuiker
- 80 g kokosrasp
- 25 g bloem

## Bereiding:

### Frambozenmascarpone

Meng de frambozencoulis met de mascarpone. Laat groenetheepoeder en suiker oplossen in de room en verwarm licht. Voeg het theemengsel toe aan de frambozenmascarpone en meng voorzichtig. Verfris met limoensap.

### Kokosmakarons

Klop de eiwitten samen met de suiker stijf. Meng de broyage met de poedersuiker en voeg toe aan het opgeklopte eiwit. Roer hier voorzichtig de geraspte kokos en de bloem doorheen. Maak mooie rondjes op een ovenplaat die belegd is met bakpapier.

Bak de makarons 10 minuten in een voorverwarmde oven van 165 °C.

Kijk na 5 minuten of de makarons gelijkmatig verkleuren, draai zo nodig de ovenplaat en bak nogmaals 5 minuten.

## Afwerking

Trek een streep van frambozencoulis en spuit frambozenmascarpone aan beide zijden van de makaron. Leg een framboos op de makaron. Werk eventueel af met red chocolate ganache, frambozenchips en miniblettes\*.

