

(H)eerlijk aandekook op kot

*Stap-voor-stap
fairtrade
recepten*

Apenootsoep
Bananensoep
Pikante Indiase boterkip
Haverhoutkoekjes



Apenootsoep

[ChefkidsII dessert screen](#)

Groenterestaurantdag: levend vers bereide dagelijkse kost, onderdeel van [chefkidsII-hoofdgerechten](#).



Op aardappelavontuur ontdekten 12 mannen op 24.1.2008 **à la carte** binnen- & buitenlandse keuken. Iedereen helpt (onder mijn begeleiding) en alles is **getimed**, zodat alles gelijktijdig klaar is. We dekken de tafel, de gasten nemen plaats en na een "wel verdiend" aperitiefje dienen we op en eten misschien bij kaarslicht...

Ik ben de pratende menukaart.



* We hebben de ingrediënten voor **Griekse gehaktrolletjes**



met gefrituurde aardappels in schijfjes voor 2 personen in huis



* 2 hongerigen kunnen kiezen voor **witloof met gefrituurde aardappelblokjes**.



* Voor **3 personen** staat **varkenshaas met bloemkool of spinaze** op het menu.



* 4 anderen kunnen kiezen voor **ragout met champignons & puree**



* Als laatste gerecht koken 2 lekkerbekken sopa de mani

Dit heb je nodig voor 16 personen

- 1,5 l water
- 16 grote uien
- 3 bouillonblokjes
- (zout/peper?)
- 1,6 kg varkensstoofvlees
- 250 g gezouten pinda's
- 400 g rijst
- 1 witte kool
- 32 wortelen
- 16 tomaten
- 1 bos peterselie
- 4 groene of rode paprika
- (saffraan)
- schijfjes citroen

Werkwijze:

1. Meet anderhalve l water af.
Voeg het varkens stoofvlees toe



2. Breng het water aan de kook in **Kookpot 1**. Laat een half uur koken.



3. Was de paprika's. Prik het kroontje eruit. Snijd ze door en verwijder de zaadjes.



Snijd de paprika's eerst in reepjes, dan in stukjes.



Doe ze in een kleine pan.

4. Zet de paprikastukjes onder water. Breng ze aan de kook. Laat 1 minuutje doorkoken.



Giet ze boven de gootsteen af door een zeef.



Laat er koud water over stromen.



5. witte kool schoonmaken en in stukken van ong 10 cm snijden



6. Voeg de pinda's toe en laat nog een half uur koken
Voeg de bouillonblokjes & de paprika toe en laat meekoken.
Voeg na 15 minuten de witte kool toe.
Voeg na 15 minuten de rijst toe



Voor kookpot 2

1 Tomaten pellen

Breng water aan de kook in een kleine kookpot.

Snijd een kruis in de tomaten.

Laat de tomaten op een schuimspaan in het water.

Tel tot 10.

Haal de tomaten uit het water en pel ze.



2 Neem de wortel 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.

Rasp de wortelen met de keukenmachine.



3 Pel de ui.



Snijd de ui in grote stukken.

Snijd de ui met het mes van de keukenmachine in snippers.

Ruim het afval op.



4 Smelt een klontje boter in een grote pot.



Bak hierin snel de uien totdat ze er glazig uitzien.



5 Voeg de geraspte wortelen en de gepelde tomaten toe.



Zet een deksel op de pot en laat sudderen.



Voeg kookpot 1 & 2 samen en laat nog eens doorkoken. (voeg saffraan toe)

Was de peterselie. Droog met een keukenhanddoek. Hak de peterselie zonder steeltjes fijn.



Tip: leg vlak voor het opdienen frietjes in de soep of serveer met schijfjes citroen (apart) en in Gal&ria kwam ik op het idee om Turks brood te serveren bij pindasoep, die ik 1 jaar geleden at op een Afrikaans buffet. en waarvan Griet Van Herck zich het recept voor deze maaltijdsoup: Sopa de mani uit BOLIVIA (zonder pinda's) niet meer herinnert.



Bananensoep op kot

In de nieuwsbrief van www.magazinesmaak.be. vond ik bananensoep uit de soepbijbel van prediker Eva & de [studentenkookgids](#) voor de [week van de soep](#).

Dit heb je nodig:

- 1 middelgrote ui
- 1 banaan niet te rijp (nog een beetje groen)
- 1/2 liter gepelde tomaten
- 333 ml halfvolle melk
- 1 kippenbouillonblokje + 0,5 l water.
- peper & kerrie

Werkwijze

1. Snijd de ui & de banaan in grote stukken en doe deze in een stoofpot.
2. Giet er de gepelde tomaten bij & laat 25 minuten stoven.
3. Laat de melk heet worden, maar niet koken en voeg bij het tomaten-uien-bananenmengsel.
4. Water & bouillonblokjes toevoegen.
5. Voeg 1/3 koffielepel kerrie & peper toe.

Ik probeer eens om bananen toe te voegen aan [rode groenten soep van Knorr met Viejeune](#)



Pikante Indiase boterkip

Moambe van bomma Huysentruyt op basis van de werkwijze van kruidige Baltische kip, die ik voor singles, vrijgezellen (klik op de tag kotstudenten) ook bereid met konijn.

Dit heb je nodig voor 1 persoon:

1 kippenbil

- 1 ui
- 1/2 à 3/4 (groene) paprika
- 3 tomaten
- 1,5 à 2 koffielepels arachide-olie
- 1/4 eetlepel tomatenpuree
- zout-peper
- kurkuma, pili pili & komijn
- 125 ml kippenbouillon (1 blokje)
- maizena plus koreander



3 Pel de ui.

Snijd de ui in grote stukken.

Snijd de ui met het mes van de keukenrobot in snippers.

Ruim het afval op.

7 Snijd voor moambe (een stoofpot van 1 à 1,5 u) de kip in 8 (voor de smaak en de sappigheid).

Leg de kippenbil op een bord.



kruid met kurkuma, pili pili & komijn.

8 Verhit 1,5 à 2 koffielepels arachide-olie (juist genoeg om aan te bakken) in een kookpot.

9 Bak hierin de ui snel totdat hij er glazig uit ziet.

10 Doe de kip of het vlees in de kookpot.

Laat de kip 3' bruinen of tot het vlees van de pan loslaat.

(pepertje in 2 nijden (pikanter) Draai het vlees om.

Bak de andere kant ook 3'



5 Snijd de tomaten (zuurheid, sap) in 8 en voeg toe om het geheel te verzachten).

(voor moambe + 1 l tomatensaus & puree van palnoten, met palmolie gemengd)



15 Zet de balti-kip onder met 1/2 l water

Voeg 1 kippenbouillonblokje & 1/4 eetlepel tomatenpuree toe.

Overstrooi met bloem.

Laat 35 à 40 ' laten pruttelen zonder deksel op de pot.



moambe:

**60' pruttelen,
nu & dan omroeren**

+ geutje water,

peper

zout,

teentje look,

peterselie overstrooien

4 Was de paprika

Prik het kroontje eruit.

Snijd door en verwijder de zaadjes.

Snijd de paprika in reepjes, zodat je de stukken ziet liggen.



koreander op het laatste toevoegen.

evt binden met maizena plus.

Serveer op een brunch wereldwijn: 120 Merlot 2006 uit Chili of "las puertas Cabernet Sauvignon 2005, bij baltikip.



Havermoutkoekjes

Daar mijn pot bio (**geef het trefwoord in**) Appleford's melasse (wegens 5 jaar overdatum) openknalde, besloot ik (vorig jaar) om niet van (H)eerlijk vezelrijk exotisch muesli gebak, [ideaal voor kotstudenten](#), te proeven. De volgende keer maak ik ze met kandjijsiroop of pomona.

Dit heb je nodig voor 20 stuks:

- 150 g havermout
- 50 g bio Appleford's Zwarte rietsuiker melasse
- 50 g cocktail exotique (gedroogd fruit)= succade
- 50 g boter

Werkwijze:

1. Verwarm de heteluchtoven voor op 160°C
2. Meng de havermout & het gedroogd fruit goed.



3. Smelt de boter



& voeg het mengsel



& melasse toe



en roer.



4. Vet de putjes van de flexipan vorm in.



Plaats de flexipanvorm op een rooster!

5. Vul de putjes met mengsel.



6. Bak 20 minuten



tot goudbruin.



7. Ontvorm.