

Beertje Bruin speelt etentje

Mama is op het werk.

Silke, Larissa, Fien en Lana vervelen zich.

Wat zullen we gaan doen?

Ze spelen met het speelgoed servies in de tuin.

"Mag er water in de tasjes?" vraagt Larissa.

Kook eens "echt" stelt Silke voor.

Snuister in chefkids!, mijn kookboek, ontdek wat je met o.a. gehaktschotels rond "Gezonde voeding" kan doen en leer zelfstandig koken!

(Natuurlijk zijn er ook gerechten, die gevaarlijker zijn omdat je ze in de frituur moet bereiden.)



Sangria
Kaasramequin

feestelijke kaalkop

Greet Lybaert
Polenstraat 169a
9940 Evergem
Tel.: 09 357 60 86
fax: 09 357 78 35

8.8.2003



www.aandekook.be - greet.lybaert@greetlybaert.be

Sangria

1 Zet het keukengerei klaar:

plankje
oude krant
dunschiller of aardappelmes
mes zonder kartels
kom met deksel

Om op te dienen:

pollepel
koffielepel
beker

Boodschappenlijst:

1 l sap van blauwe druiven
4 mandarijnen
2 appels
1 banaan



Dit heb je nodig voor sangria :

1l sap van blauwe druiven
4 mandarijnen
2 appels
1 banaan

Werkwijze :

- 1 Giet het druivensap in een kom.
Leg een oude krant op het werkblad.
- 2 Pel de mandarijn.
Snijd met een aardappelmes de mandarijnen op een plankje in stukjes. Doe ze in de kom met druivensap.
- 3 Snijd de appel met een aardappelmes in 8 stukken. Schil de stukken. Snijd het klokhuis eruit. Snijd de 1/8 appel in stukjes. Meng deze door het sap.
- 4 Pel de banaan. Snijd 1/8 met een mes in schijfjes.
Schep ze door het sap.
- 5 Zet een deksel op de kom. Laat de sangria op een koele plaats trekken. Ruim op.

Maak met de overige 50 ml sap en de rest van de vruchten fruitsalade!

Werkwijze :

- 1 Giet het druivensap in een kom
 - 2 Pel de banaan. Snijd met een mes in schijfjes. Leg ze in het sap.
Leg een oude krant op het werkblad,
 - 3 Snijd de appel met een aardappelmes in 4 stukken. Schil de stukken. Snijd het klokhuis eruit. Snijd de appel in stukjes. Roer ze onder het sap zodat ze niet bruin worden.
 - 4 Strooi er suiker over.
 - 5 Zet een deksel op de kom. Laat de fruitsalade op een koele plaats trekken
 - 6 Dien op
- Verdeel met een pollepel de fruitsalade over bekers. Geef er een koffielepel bij.



Kaasramequins

Boodschappenlijst:

- 1 pakje boter
 - 1 pak bloem
 - 1 pak zout
 - 1 zakje emmentaler kaas (kaas uit Zwitserland)
 - 1 zakje gemalen parmezaanse kaas (kaas uit Italië)
 - 100 gram gemalen Gruyère (kaas uit Zwitserland)
 - een halve liter melk
 - 200 gram gekookte ham
 - cayennepeper
 - nootmuskaat
 - 1 klein gesneden wit brood
 - 6 eieren
 - 2 pakjes paneermeel
 - 2 maal 2 liter frituurvet
- Voor de versiering:
- 1 citroen voor 8 personen
 - 1 bos peterselie

1 Zet het keukengerei klaar:

- weegschaal
- bakje
- maatbeker
- 2 koffielepels
- frituurpan
- bordjes om op te dienen
- servetten
- keukenrol
- koekjesvormpjes
- pan
- fornuis
- klopper
- 2 vorken
- 2 diepe borden
- schaaltjes om ei te splitsen
- plateau/plankje/mes





2 Kaassaus

Dit heb je nodig voor de kaassaus:

50 gram boter
50 gram bloem
50 gram emmentaler kaas
40 gram gemalen parmezaanse kaas
70 gram gemalen Gruyère
2 en een halve dl melk
200 gram gekookte ham
cayennepeper
nootmuskaat
een flinke halve koffielepel zout

Werkwijze:

- 1 Zet alles klaar.
- 2 Weeg de bloem, de boter en de gemalen kaas af met de weegschaal.
- 3 Meet de melk af in een maatbeker.
- 4 Smelt de boter zachtjes in een pan.
Doe er de bloem bij.
Roer met een garde of klopper tot dit gaat borrelen.
- 5 Roer er de melk met kleine beetjes tegelijk doorheen.
Laat 1 minuutje doorkoken.
Tijdens het warmen wordt de saus dikker. Blijf roeren zodat er geen klontjes komen
Als de saus kookt, zet je het vuur laag. en laat de saus pruttelen tot hij dik en romig is.
- 6 Snijd de gekookte ham op plank in stukjes. Meng de gekookte ham met een houten lepel door de saus.
- 7 Voeg cayennepeper, nootmuskaat en zout toe. Roer de kaas erbij.
Haal dan de pan van het fornuis.



3 De kaaskroketjes

Dit heb je nodig voor kaaskroketjes voor

15 personen:

1 klein wit brood

6 eieren

2 pakjes paneermeel

frituurvet

Voor de versiering:

1 citroen voor 8 personen

peterselie

Werkwijze:

1 Neem de sneden brood.

Prik er met koekjesvormpjes figuurtjes uit.

2 Schep nu de kaassaus op de broodjes met behulp van 2 koffielepels.

3 Splits de eieren: tik met een ei op de rand van een diep bord tot er een barst in het ei is.

Maak met je vinger een gat in het ei.

Laat het wit van het ei in een diep bord lopen.

Neem 2 vorken boven elkaar.

Klop het eiwit ermee los.

4 Doe paneermeel in een ander diep bord.

5 Rol met een vork de ramequins eerst door het eiwit en dan door het paneermeel.

Opmerking: Dit gerecht kan je invriezen.

Ontdooi de ramequins niet voor je ze bakt!

6 Verwarm de frituurpan op 180°C.

Leg de ramequins in het mandje van de frituurpan. Bak de kaasramequins in frituurvet.

7 Snijd met een mes de citroen in partjes.

4 Dien op met een partje citroen en versier met een takje gefrituurde peterse-
lie.

Geef er een servet bij



Mini pizza's

Zet het keukengerei klaar voor de mini-pizza's

voor pizzadeeg:

zeef
mixer met kneedhaken
weegschaal
2 koffielepels
kom
beker
wekker
kleine kookpot
voor mini pizza's:

koekjesvormpjes
deegrol of pastamachine
koffielepel
2 zeven
blikopener
plankjes
messen
onderzetbordjes
servetten of keukenrol
pannenkoekenmes
2 paar pannenlappen
2 bakplaten

Boodschappenlijst:

1 pak bloem
1 pakje verse gist
1 pakje boter
1 pak zout
2 sneden gekookte ham
1 blikje ananasblokjes van 140 gram
100 gram Ardeense salami
400 gram tomatenblokjes (Cubetti)
2 blikjes TV-worstjes
100 gram gemalen gruyèrekaas
of 2 zakjes mozzarella

8



Werkwijze

- 1 Zet alles klaar
- 2 Weeg de bloem, de gist en de boter af.
- 3 Meet een kwart liter water af.
 - 1 verwarm een kwart liter water tot het lauw is. Doe de gist en een beetje lauw water in een beker. Maak met 2 koffielepels de verse gist vloeibaar.
- 2 Zeef de bloem met het zout in een kom.
- 3 Maak in het midden een kuiltje.
- 4 Giet de vloeibare gist in de kuil.
- 5 Doe de rest van het water en de boter erbij.
- 6 Kneed goed met de mixer.
- 7 Dek het deeg af en laat 20 minuten rusten.

**Dit heb je nodig voor piz-
zadeeg voor 14 perso-
nen:**

500 gram bloem
25 gram verse gist
25 gram boter
anderhalve koffielepel zout
een kwart liter water



Mini pizza

Werkwijze

Verwarm de oven voor op 250°Celsius

Open het blikje met ananas. Laat de ananas uitlekken in een zeef.

1 Rol het deeg zeer dun uit.

2 Vet 2 bakplaten in. Steek vormpjes uit het deeg. Leg ze op de bakplaten. Leg hierop gezeefde tomaten.

3 Snijd gekookte hesp, Ardeense salami en TV-worstjes in stukjes.

4 Beleg met stukjes:

- ananas en gekookte hesp
- ardeense salami
- TV-worstjes

5 Snijd 2 bollen mozzarella in stukjes. Leg de mozzarella op de pizza's of bestrooi de pizza's met 100 g gemalen kaas.

6 Bak de pizza's 10 minuten in de oven op 250°Celsius. Leg 2 paar pannelappen boven elkaar. Haal de bakplaat uit de oven. Maak de pizza's los met een pannenkoekenmes. Leg ze op een bordje.

Dit heb je nodig voor 14 personen:

2 sneden gekookte ham
1 blikje ananasblokjes van 140 g
100 g Ardeense salami
400 g tomatenblokjes (Cubetti)
2 blikjes TV-worstjes
100 gram gemalen gruyèrekaas
of 2 zakjes mozzarella



Feestelijke kaalkop

Zet het keukengerei voor de feestelijk kaalkop klaar:

plankje
scherp mes om kaas te snijden
mes zonder tandjes
bord
een plank met een grote nagel erdoor
bril

Boodschappenlijstje:

1 kool
1 stuk kaas van 1 cm dik
een halve kg druiven
2 trosjes kleine druifjes
zilverpapier
tandenstokers





Werkwijze

- 1 Wikkel de kool in zilverpapier.
- 2 Hang, voor het haar, aan beide zijden een trosje druiven over de tandenstokers.
- 3 Zet een bril vast tussen tandenstokers.
- 4 Maak ogen en een neus met een druif. Maak een mond met kaas en een druif.
- 5 Snijd met **een scherp mes** de kaas eerst in repen van 1 cm dik, dan met een **mes zonder tandjes** in blokjes.
- 6 Steek een tandenstoker door elk blokje kaas. Steek hierop een druif.
- 7 Prik de kool vol lekkere prikkers. De zilveren kaalkop is klaar.

Dit heb je nodig voor een feestelijke kaalkop voor 15 personen:

1 kool
1 stuk kaas van 1 cm dik
een halve kg druiven
2 trosjes kleine druifjes
zilverpapier
tandenstokers



Pompelmoes- sinaas- mandarijncocktail

Zet het keukengerei voor pompelmoes- sinaas- mandarijncocktail klaar:

mes
citruspers
lepel
2 diepe borden
plank
maatbeker
4 hoge glazen of longdrinkglazen
rietjes

Boodschappenlijst:

1 kg sinaasappelen
1 kg mandarijntjes
1 roze pompelmoes
1 citroen
1 pak suiker



De cocktail

Werkwijze:

- 1 Pers de halve mandarijn 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 mandarijnsap en daarna in de suiker.
- 2 Pers de mandarijntjes, de sinaasappelen, de citroen en de roze pompelmoes uit.
- 3 Giet het sap in een maatbeker.
- 4 Giet het sap in de glazen.
- 5 Versier de glazen met een rietje

Dit heb je nodig voor 4 personen:

1 kg sinaasappelen
1 kg mandarijntjes
1 roze pompelmoes
1 citroen
Voor de versiering :
suiker



Alberto Vermicellisoep

Boodschappenlijstje

- 2 wortelen
- 1 zak selderij
- 1 zak prei
- 1 zak aardappelen
- 1 netje uien
- 1 pakje vleesbouillon-blokjes
- 1 pakje boter
- 1 pak zout
- 1 zakje peperkorrels
- 250 gram gehakt
- een halve liter gezeefde tomaten
- 1 doosje vermicelli



1 Zet het keukengerei klaar:

- keukenmachine
- grote pan met deksel
- houten lepel
- schaar
- 2 maatbekers
- plankjes
- dunschiller
- messen
- houten lepel
- oude krant
- soepborden





Aan het fornuis rond Biep en Zwiep [3]

Vermicellisoep 2 De voorbereiding



Werkwijze :

1 Vul een maatbeker met anderhalve 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 ui. Snijd de ui in grote stukken. Snipper de ui 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 aardappelmes of gebruik de keukenmachine.

Dit heb je nodig:

Voor 15 personen

- anderhalve liter water
- 1 liter water
- 2 wortelen
- selderij (zonder blaadjes)
- wit van 2 preien
- 1 aardappel
- 2 grote uien
- 5 vleesbouillonblokjes
- klontje boter
- zout/peper
- een halve kg gehakt
- een halve liter gezeefde tomaten
- een hand vol vermicelli





WERKWIJZE:

8 Smelt een klontje boter in een grote pan. Bak hierin snelde ui totdat hij er glazig uitziet.

9 Voeg de aardappel, de prei, selderij en wortelen toe. Roer er met een houten lepel door.

10 Voeg 1 liter water, de bouillonblokjes en het water met de gehaktballetjes toe. Schenk er de gezeefde tomaten bij.

11 Kruid met peper en zout. Zet een deksel op de pan. Laat een half uur sudderen.

12 Voeg de vermicelli toe. Kijk op de verpakking hoe lang de vermicelli



Ananas met krab en garnaal

1 Zet het keukengerei klaar:

blikopener
2 lepels
2 zeven
broodmes
grote plank
aardappelmesje
grote kom

Boodschappenlijst:

- 1 pak zout
- 1 fles ketchup
- 1 fles whisky
- 1 doosje krab van 170 gram netto
- 200 gram gepelde garnalen
- 1 blik ananasschijven
- stokbrood
- 1 doosje kerstomaatjes
- Voor de cocktailsaus:
- 1 potje mayonaise met citroen
- 1 busje cayennepeper



Ananas met krab en garnaal:

Cocktailsaus

Werkwijze:

Meng de tomatenketchup, peper, zout en whisky onder de mayonaise.

Dit heb je nodig voor 5 personen (voorgerecht) :

- 100 gram (6 soeplepels) mayonaise met citroen
- (cayenne)peper
- zout
- 2 soeplepels ketchup
- 1 soeplepel whisky
- Verder:
- 1 doosje krab van 170 gram netto
- 200 gram gepelde garnalen
- cocktailsaus
- 1 blik ananasschijven (2 per persoon)
- Stokbrood



Ananasschijven met krab- garnaalcocktail

Werkwijze :

- 1 Open het blik met ananas. Laat de ananas uitlekken in een zeef.
- 2 Snijd 5 schijven ananas in stukjes.
- 3 Open de blikken met krab. Laat de krab uitlekken in een zeef.
- 4 Meng de krab, de garnalen en de stukjes ananas onder de cocktailsaus.

Dien op:

- 1 Leg 5 uitgelekte schijven ananas op 5 dessertbordjes. Leg hierop de mengeling.
- 2 Versier met een half kerstomaatje.
- 3 Dien op met stokbrood.





Tomatensoep met balletjes

Zet het keukengerei klaar:

- keukenrobot/soepmixer
- 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 halve kg gehakt
- 2 pakjes gezeefd tomaten van 1/2 liter
- 1 doos vermicelli



Tomatensoep met balletjes



Tomatensoep met balletjes

Dit heb je nodig voor 15 borden:

- 2 en een halve liter water
- 3 stengels selderij
- wit van 3 preien
- een halve kg uien
- 5 vleesbouillonblokjes
- 40 gram boter
- anderhalve koffielepel zout
- peper
- een halve kg gehakt voor balletjes
- 1 liter gezeefd tomaten
- 40 gram vermicelli

Werkwijze

1 Vul een kleine kookpot met water. Maak je handen nat.

Draai balletjes van het gehakt. Leg ze in de kookpot.

Breng aan de kook.

2 Doe de schil van de ui weg.

Snipper de ui ijn met de keukenrobot.

3 Maak de prei schoon: snijd de worteltjes eraf. Doe de vuile bladeren weg. Snijd van het wit naar het groen middendoor, en spoel onder stromend water. Snijd in stukken

4 Was de selder. Snijd in stukjes.



Tomatensoep met balletjes:

De bereiding

Werkwijze

5 Smelt een klontje boter in een grote kookpot.

8 Laat de ui hierin glazig worden.

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

8 Voeg het water, de bouillonblokjes en de gezeefde tomaten toe.

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

10 Haal de pan van het fornuis en mix de soep.

11 Zet de kookpot terug op het fornuis. Voeg de vermicelli toe. Kijk op de verpakking hoe lang de vermicelli moet koken.

12 Proef en breng op smaak met peper en zout. Doe de balletjes erbij.



Gehaktballetjes in suprèmesaus

Zet het keukengerei klaar:

- oude krant
- 2 aardappelmesjes
- 2 plankjes
- grote kookpot
- 2 koffielepels
- schuimspaan
- kom met deksel
- kookpot
- klopper
- pollepel
- doosje om bloem af te wegen
- schaalteje om boter af te wegen
- citruspers
- maatbeker
- houten lepel

Boodschappenlijst:

- 1 citroen
- 1 pakje boter
- 1 pak bleekselderij
- 1 pak bloem
- brood of aardappelen
- 1kg speciaal gehakt
- een halve kg wortelen



Gehaktballetjes in suprèmesaus



Balletjes in de suprèmesaus:

de gehaktballetjes

Werkwijze :

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 deponeren en dat bespaart je wat opruimwerk achteraf. Of geef het afval aan de kippen, of gooi het afval op de composthoop.

1 Neem de wortelen bovenaan vast. Snijd met een dunschiller van boven naar onder het vel eraf. Draai met de wortel. Snijd de boven- en onderkant eraf met een mes. Snijd ze in de lengte door. Snijd de 2 helften in de lengte door. Snijd korte staafjes.

2 Was de bleekselderij. Snijd in kleine stukjes.

3 Vul een grote kookpot met koud water. Maak je handen nat. Draai middelgrote gehaktballen. Leg ze in het water.

4 Voeg de groenten en peper toe. Laat alles 15 minuten koken.

5 Haal de balletjes eruit. Dek ze af en hou ze warm in de oven op 100°C. Laat de groenten verder koken.



Balletjes in de suprèmesaus:

Suprèmesaus

Werkwijze:

Weeg de boter en de bloem af. Meet het kookvocht af.

1 Smelt de boter in een pan.

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

3 Voeg met een pollepel beetje bij beetje het kookvocht 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.

4 Pers de citroen. Breng de saus op smaak met peper, zout en citroensap.

5 Haal de groenten met een schuimspaan uit het kookvocht en meng ze onder de saus. Voeg de gehaktballen toe en meng met een houten lepel.

4 Dien op met brood of gekookte aardappelen.

Dit heb je nodig voor 6 personen:

- 1 liter kookvocht
- 100 gram boter
- 100 gram bloem
- 5 koffielepels citroensap
- anderhalve koffielepel zout
- peper



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:

- 1 kg 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 tuiltjes. 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

