

# Opruimlied

Begin nog niet met kleuren!

ruim eerst de rommel op!

**Opruimen, opruimen, we ruimen alles op.**

**Opruimen, opruimen, de keuken staat op zijn kop!**

**(Marian Maerschalk)**

Was eerst de glazen af, dan de borden, het bestek en laatst de kookpotten.

Droog de vaat af.

Zet alles terug in de kast.

Veeg de vloer.

De keuken is vuil.

Dat stoort mama helemaal niet.

Morgen is het poetsdag.

## **vormgeving & nalezen:**

crimage (rca@logicinmotion.eu)

### **Greet Lybaert**

Polenstraat 169a

9940 Evergem

tel.: 09 357 60 86

fax: 09 357 78 35

### **Gemeentelijke jeugddienst**

9940 Evergem



# Kalkoen met ananas en stro-aardappelen

Zet het keukengeri voor kalkoen met ananas en stro-aardappelen klaar:

wokpan of Astucio® van Tefal  
aardappelmesje  
zeef  
2 houten spatels  
platte kom  
rauwkostmolen  
schaar  
dunschiller  
4 diepe borden  
grote plastic lepel  
plankje  
blikopener  
een propere keukenhanddoek  
oude krant  
2 houten spatels  
koffielepel  
vork  
kom voor ananas

## Boodschappenlijst:

bakboter  
1200 gram kalkoenborst  
4 zakjes kippenkruiden  
2 koffielepels zout  
20 aardappelen (even groot als een ei)  
een halve liter so light-room  
4 blikjes ananasstukjes van 140 gram





## De voorbereiding

### Werkwijze:

#### Zet alles klaar

- 1 Snijd met een vork en een mes de kalkoenborst in kleine stukjes. Leg ze op 2 borden.
- 2 Schil de aardappelen en spoel ze.
- 3 Vul een platte kom met water. Zet de rauwkostmolen boven de kom. Rasp de aardappelen al rechtstaande.  
Leg de aardappelen één voor één in het bakje van de rauwkostmolen. Leg je handen boven elkaar op de draailing. Zet de geraspte aardappelen onder water.
- 4 Open de blikjes met ananas. Plaats een zeef boven een kom. Giet de ananas in een zeef. Laat ze uitlekken.

**Dit heb je nodig voor kalkoen met ananas en stro-aardappelen voor 8 personen:**

1200 gram kalkoenborst  
20 aardappelen (even groot als ei)  
4 blikjes ananasstukjes van 140 gram  
4 zakjes kippenkruiden  
1 koffielepel zout  
een halve liter so light-room  
bakboter



# De bereiding

## Werkwijze:

- 1 Smelt 1 soeplepel boter. Laat bruinen. Bak de stukjes kalkoen af. Strooi er veel kippenkruiden over. Goed omroeren. Laat gaar worden. Schep de kalkoen op 2 borden. Zet opzij.
- 2 Haal de aardappelreepjes uit het water. Leg ze op een handdoek. Dep de aardappelreepjes droog.
- 3 Smelt 1 soeplepel boter. Laat bruinen. Leg er de **aardappelreepjes** in. Laat ze sudderen (stand 3 en 4). Voeg 1 koffielepel zout (5 gram) toe. Goed omroeren.
- 4 Giet de **room** erover.
- 5 Leg de stukjes **kalkoen en ananas** er bovenop. **Niet** meer omroeren!  
Laat een 10-tal minuten zachtjes sudderen.
- 6 Zet de wok op stand 1 (warmhouden)
- 6 Dien op



# Mie Favorita



Zet het keukengerei voor mie favorita klaar:

keukenwekker  
doosje om mie af te wegen  
grote kookpot of wokpan  
spaghettitang in plastic  
2 kleine kookpotten  
rasp  
weegschaal  
oude krant  
bord  
platte houten spatels  
vergiet  
plankje  
mes  
lepel

Boodschappenlijstje

- 1 grote groene paprika
- 1 wortel
- 1 zakje pikante spaghettikruiden
- een halve kg gehakt
- 2 maal 100 g gerookte spekreepjes
- 1 doos roerbakmie van Soubry© of Tagliatelli Creativo
- 1 doosje vleesbouillonblokjes
- 2 schalen sojascheuten van 250 gram

dunschiller  
maatbeker







1 Zet alles klaar

2 Meet 6 en een halve dl water af. Breng het water aan de kook in een kleine kookpot. Los het bouillonblokje erin op.

3 Weeg 225 gram roerbakmie of Tagliatelli Creativo af.

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

Dit heb je nodig:  
voor 4 personen:  
6 en een halve dl water  
1 bouillonblokje  
1 wortel  
1 grote groene paprika  
225 gram roerbakmie van Soubry©  
of Tagliatelli Creativo  
2 schalen sojascheuten van 250 gram  
een klein beetje pikante spaghettikruiden  
een halve kg gehakt  
100 gram gerookte spekreepjes

1 Neem de wortel 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. Rasp de wortel.

2 Was de paprika. Prik het kroontje eruit. Snijd door en verwijder de zaadjes. Snijd de paprika eerst in reepjes, dan in stukjes. Leg ze in een pannetje. Zet de paprikastukjes onder water. Breng aan de kook. Laat 1 minuutje doorkoken. Giet ze af door een zeef. Laat er koud water over stromen.



Verwarm de wok op stand 5 tot hij heet is.

1 Bak het gehakt in de wok.

Roer het gehakt los tot er geen roze vlees meer te zien is.

2 Doe de spekreepjes erbij.

Laat eventjes bakken.

Schep het vlees in een bord.

Zet opzij.

3 Breng de bouillon in de wok aan de kook.

Voeg de kruiden toe.

4 Voeg de roerbakmie of Tagliatelli Creativo in 1 keer toe.

Roer om tot het water opgenomen is.

5 Voeg sojascheuten, de geraspte wortelen en de stukjes paprika toe.  
Roer gedurende 2 minuten onder de deegwaren.

6 Voeg het vlees toe.  
Dien onmiddellijk op.

# Kalfscôtelet met worteltjes-boontjes en kroketjes

1 Zet het keukengerei klaar:  
wokpan of grote kookpot  
aardappelmesje  
plankje  
dunschiller  
keukenrobot (moulinette)  
zeef  
kleine kookpot  
frituurketel  
oude krant  
2 houten spatels  
weegschaal  
koffielepel  
schaaltje om boter af te wegen  
doosje om boontjes af te wegen  
potje om maïzenexpress af te wegen

keukenrol  
kom voor kroketjes  
kookplaat  
plastieken opdienlepel  
schaar

Boodschappenlijstje  
een netje sjalotten  
een pakje boter  
een halve liter room  
1 doos maïzena Express  
1 pak zout  
1 kg diepvriesboontjes  
750g kalfscôtelet  
peper  
1 zak kroketten van 1 kg  
2 flessen frituurolie van 2l  
satékruiden  
een halve kg wortelen





Werkwijze :

1 Zet alles klaar.

2 Weeg de boontjes, de boter en de maïzenaexpress af.

1 Maak de wortelen schoon. 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 in schijfjes met de Keukenrobot.

2 Doe enkel de pyama van de ajuin uit. Snipper de ajuin fijn met de keukenrobot

3 Snijd de boontjes met een aardappelmes in stukjes.

Leg ze in een kleine kookpot. Zet de boontjes onder water. Breng aan de kook.

Laat 1 minuutje doorkoken.

Giet ze af door een zeef. Laat er koud water over stromen.

4 Snijd het vlees in kleine stukjes.

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 gooien en dat bespaart t opruimwerk achteraf. Of geef het afval aan de kippen, of gooi het afval op de composthoop.

Dit heb je nodig:  
voor 5 personen:  
500 gram wortelen  
500 gram diepvries boontjes  
2 en een halve sjalot  
750 gram kalfscôtelet  
25 gram boter  
3 dl room  
1 soeplepel maïzena express  
een halve koffielepel zout  
peper  
satékruiden  
1 kg kroketten (voor 8 personen)  
2 flessen frituurolie





Verwarm de wokpan voor op stand 5.

Werkwijze:

1 Smelt 25 gram boter in de wokpan. Laat bruinen.

2 Bak de stukjes vlees af. Doe er veel satékruiden bij.

3 Doe worteltjes, de boontjes en de fijngesneden ajuin erbij. Meng door mekaar.

Voeg zout & peper toe.

Laat een 10-tal minuten zachtjes sudderen.(stand 3-4.)Roer nu en dan eens om

4 Voeg de room toe.

Laat zachtjes sudderen.(stand 3-4).

5 Bind de saus met maïzenaexpress.

Proef. Ze mag goed doorsmaken. Kruid bij, indien nodig.

Zet de wokpan op stand 1 (warmhouden.)

4 Dien op.

Verwarm de frituurketel voor op 180 graden.

Leg de kroketjes in het mandje van de frituurketel. Bak de kroketjes 5 minuten.



# Crespelle of enchiladas



## Werkwijze:

1 Leg een oude krant op het werkblad.

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.

Snijd de wortelen eerst in reepjes, dan in stukjes.

2 Was de paprika's.

Prik het kroontje eruit.

snijd door en verwijder de zaadjes.

Snijd elke paprika in stukjes.

Zet de paprikastukjes in een pannetje 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.

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 Meng de uienknippers door het gehakt.

Bak het vlees (zonder vet). Roer het los met een vork tot er geen

roze vlees meer te zien is.

5 Voeg de wortelen, de paprika en de halve liter gezeefde tomaten toe. Doe er zout en kruiden bij en meng alles. Zet een deksel op de pot en laat sudderen.

Bestrooi het oppervlak van de pan met lookpoeder. (Bind de saus met strooimaïzena of maïzena-express. Men kan de saus van tevoren bereiden

Verwarm 1 pakje Tomato fritto met paprika van Heinz.

Vul de pannenkoeken met de saus.

Rol ze op.

Doe een veeg tomato fritto op de borden.

Snijd de gevulde pannenkoeken schuin in 2

## Dit heb je nodig:

1/2 kg rundergehakt

1 ui

1/2 kg wortelen

2 paprika's

1/2 liter PASSATA FOOD elvea = gezeefde of hele tomatengezeefde tomaten

1/4 l tomato frito met paprika spaghettkruiden

1 koffielepel zout

(maïzenaexpress

lookpoeder

verder:

tomato frot met paprika



# pannenkoeken



## Werkwijze:

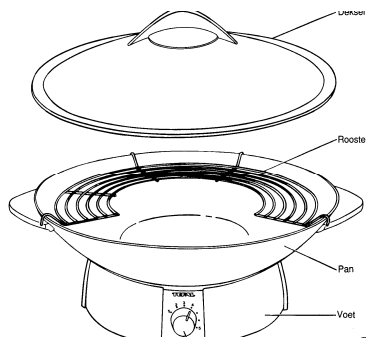
1. Doe de inhoud van de zakjes pannenkoekmix in een kom.
2. Voeg langzaam en al roerend 9 dl melk toe.
3. Maak de koekenpan goed heet (kookplaat stand 9). Smelt een klontje boter in de pan. Laat de boter rondlopen in de pan.
4. Doe 2 sauslepels deeg in de koekenpan.
5. Laat het deeg rondlopen in de pan.
6. Laat bruinen.
7. Steek een pannenkoekmes onder de pannenkoek.
8. Draai de pannenkoek om. Bak de pannenkoek aan de andere kant goudbruin.
9. Leg de pannenkoeken op een bord.

Dit heb je nodig:  
2 zakjes pannenkoekmix Dr. Oetker  
9 dl melk

duurt 1 uur



# Scampi met fijne groenten



*Christianne Buyse (de vrouw van mijn vader zijn neef) maakte 2 jaar geleden, ter gelegenheid van mijn 40<sup>e</sup> verjaardag voor 50 personen o.a scampi met currysaus klaar.*

*Toen vertelde ze dat ze nog een variatie op dat recept had.*

*Eind juni schafte ik mij een wok aan. Ik belde haar op om te vragen of het mogelijk was dit recept in de wok klaar te maken. Ze zei dat ze dit nog nooit gedaan had, maar dat ze geïnteresseerd was om dit samen eens uit te proberen. Zo gezegd, zo gedaan.*

*Het was een ongelooflijke meevaller.*

**1 Zet het keukengerei voor scampi met fijne groenten klaar:**

**Dit heb je op voorhand nodig:**

- 3 plankjes
- 3 aardappelmesjes
- 3 vergieten
- 3 kleine kookpotten
- kom
- kom met rooster erin en deksel

## Boodschappenlijst

- een fles olijfolie
- een halve doos erwten uit de diepvries
- een netje sjalotten
- een fles ketchup
- 150 gram groene boontjes
- een halve liter room
- een doos maïzena express
- 2 stokbroden
- 1 kg scampi's
- 1 rode paprika
- 1 groene paprika
- 1 gele paprika
- 1 pakje boter
- peper
- 1 pak zout
- 1 busje cayennepeper

oude krant  
**Dit heb je aan tafel nodig:**

- wokpan
- koffielepel/ soeplepel
- 2 houten spatels
- opdienlepel in plastic
- maatbeker
- keukenrol
- schaaltje om boter af te wegen





## scampi met fijne groenten



**2** Dit heb je volgens het recept van Christianne Buyse op voorhand nodig als hoofdgerecht voor 4 personen:

- 1 kg scampi's
- een kwart rode paprika
- een kwart groene paprika
- een kwart gele paprika
- 150 gram groene boontjes
- 1 sjalot
- een halve doos erwtes uit de diepvries

*Als je groenten moet schoonmaken en scampi's moet pellen, leg je best een oude krant op het werkblad, zo kan je alle afval in 1 keer in de vuilnisbak gooien en dat bespaart t opruimwerk achteraf.*

### Werkwijze :

**1** Snipper de sjalot fijn.

**2** Snijd de paprika's in hele kleine stukjes. Leg ze in een kleine kookpot met water. Blancheer. Giet ze af door een zeef. Spoel met koud water.

**3** Snijd de boontjes in fijne stukjes en blancheer.

**Blancheer. Doe dit zo:**

**Leg ze in een kleine kookpot die gevuld is met koud water. Breng aan de kook.**

**Laat 1 minuutje doorkoken. Giet ze af door een zeef. Laat er koud water over stromen.**

**4** kook de erwtes uit de diepvries een 4-tal minuutjes op. Giet ze af door een zeef. Spoel met koud water

**5** Meng de groentjes in een kom door mekaar en meng de fijngesneden sjalot eronder.

**6** Pel de rauwe scampi's. Leg ze in een kom waarin een rooster ligt.

Zet een deksel op de kom. Plaats in de koelkast.



## scampi met fijne groenten



**3** Dit heb je volgens het recept van Christianne Buyse aan tafel nodig als hoofdgerecht voor 4 personen:

1 kg gepelde scampi's  
gemengde paprikastukjes, erwten, boontjes, sjalot  
1 koffielepel olijfolie  
10 gram boter  
peper/ cayennepeper  
anderhalve soeplepel ketchup  
3 dl room  
maïzena express  
1 koffielepel zout  
2 stokbroden

*Verwarm de wok voor op stand 5 tot hij heet is.*

### Werkwijze:

**1** *Dep de scampi's droog met keukenrol.*

*Meet de room af.*

*Weeg de boter af.*

**2** Laat 10 gram boter en 1 koffielepel olijfolie bruinen in de wokpan.

Leg er de gepelde scampi's in en laat ze langs beide kanten bakken. Kruid met peper en cayennepeper. Leg ze in een kom van zodra ze mooi roze zien. Zet opzij.

**3** Doe de groenten, de room en 1 koffielepel zout in de wokpan van de scampi's. Laat een beetje sudderen.

**4** Doe de scampi's er terug bij en laat nog een beetje sudderen.

**5** Meng er anderhalve soeplepel ketchup onder.

**6** Bind de saus met maïzenaexpress.

**7** Zet de wok op stand 1 en 2 (warmhouden)

Dien op met stokbrood.





# KALKOENBORST MET SHERRYSAUS

## Benodigdheden voor 4 personen :



kalkoenborst : 150 à 200 g per persoon

ongeveer 100g boter

peper – zout - suiker

1 waterglas droge witte wijn

1 waterglas sherry

250 ml room

1 doosje champignons

maizenaexpress

1 blik erwten (280g)

1 ajuin

1 doosje waterkers = cresson

8 schijven ananas



## werkwijze :

Laat een klont boter bruinen en bak de kalkoenborst af.



Kruiden met peper en zout.

Voeg de witte wijn en de sherry toe.

Laat 20 min. sudderen.

*opm. : dit kan je op voorhand doen.*



Reinig de champignons met een droge doek of een borsteltje. Het voetje eraf snijden, dan in 2 (grote in 4).

*Je kan ook gedroogde (wilde) champignons gebruiken.  
Die moet je 3 uren laten weken in water, dan uitduwen.*

Doe de room + de champignons bij de bereiding.

Laat 10 min. sudderen.



### **Groenten :**

Het ajuintje fijn snijden.  
Laat een klontje boter smelten en laat de ajuin er glazig in worden.  
Voeg de erwtes toe.  
Kruiden met peper en zout en op smaak brengen met suiker.



Laat de ananasschijven uitlekken.  
Laat een klont boter bruinen in een bakpan.  
Bak de ananasschijven aan beide kanten en kruid ze met peper.

De cresson afsnijden, spoelen en drogen.

Haal de kalkoenborst uit het sap en dien op in fijne



sneden (evt. snijden met elektrisch mes).  
De saus binden met maizenaexpress.

### **Opdienen :**

Leg de sneden kalkoenborst op een schotel.  
Doe er saus over. (De overige saus apart opdienen.)  
Leg de ananasschijven er rond.  
Leg aan de uiteinden van de schotel waterkers.  
De erwten in een kom opdienen.

*Opm. : Met een glas rode wijn erbij is dit gerecht af.*



**Smakelijk!**



# AARDAPPELSOESJES

## Benodigheden :

500g aardappelen

2 dl water

80g boter

100g bloem

4 eieren

muskaatnoot

frituurvet

zout

## Werkwijze :

De aardappelen schillen en gaarkoken in gezouten water.



**Kookdeeg :** dit deeg maak je in een pannetje klaar.



Zeef de bloem.

Doe de boter in een pannetje en verhit samen met het water.

Als het mengsel in de pan gaat koken, haal je het van het vuur af en giet je alle bloem er in één keer bij.

Roer het mengsel tot dit glad is, en als een bal van de zijkant loslaat. Dit duurt maar 1 min.





Laat het mengsel afkoelen tot je je vinger erin kan houden.

Roer er dan een na een de eieren bij tot je een dik smeugig glanzend deeg krijgt.

### Puree:

De aardappelen afgieten, goed laten uitdampen en puree maken.



Het kookdeeg met de puree vermengen en op smaak brengen met zout en muskaatnoot.

De frituur verhitten op 180°C

Met 2 koffielepels kleine klontjes deeg in het vet laten glijden.

De soesjes laten uitrijzen en bakken tot ze goudbruin zijn geworden.



De soesjes met een schuimspaan uit het vet nemen en op keukenpapier laten uitlekken.

De aardappelsoesjes vlak voor het opdienen een tweede keer bakken.