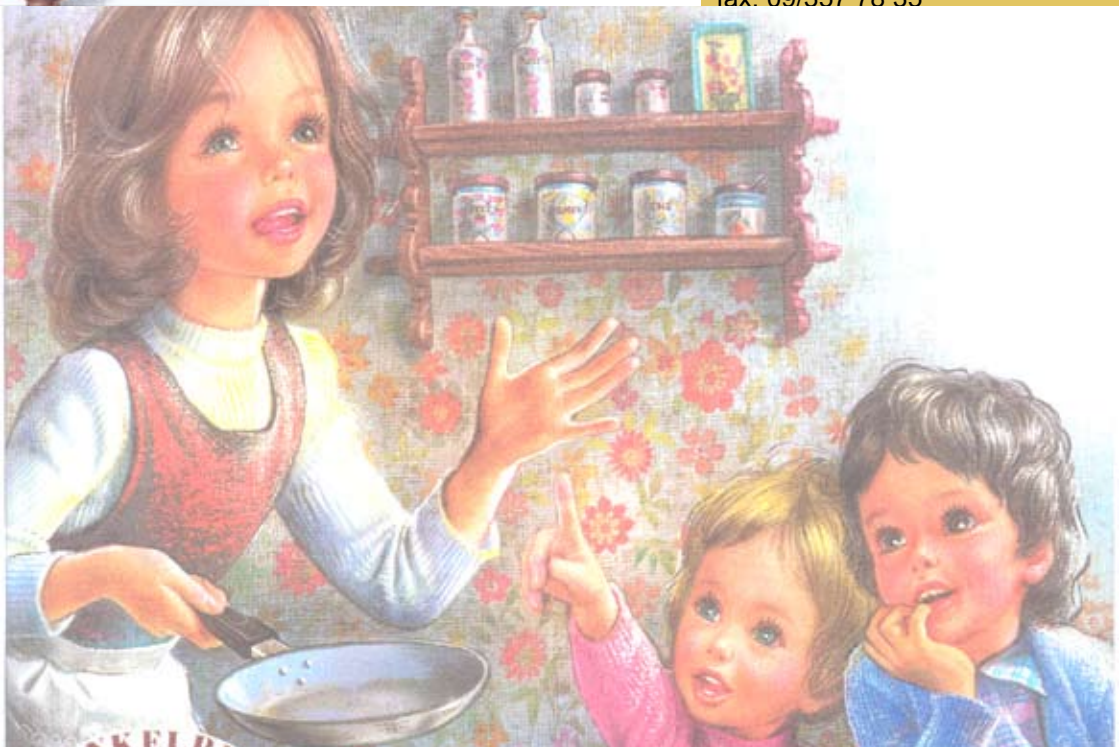


Tiny in de keuken



koantjessesse + zacht gekookt ei
preisoep
erwtensoepp & doperwtensmousse
mayonaïse
chocomousse + kattetongen
aardbeienjam
wentelteefjes
pannenkoeken

Greet Lybaert (Diëtiste)
Polenstraat 169a
9940 Sleidinge
tel: 09/357 60 86
fax: 09/357 78 35



Gemixte preisoep

Zet het keukengerei klaar:

- soepmixer
- grote kookpot met deksel
- kleine kookpot met deksel
- houten lepel
- dunschiller
- 2 maatbekers 2l
- plankjes
- messen
- pollepel / soeptassen
- pepermolen
- oude krant

Boodschappenlijstje

- 1 pak selderij
- 1 pak prei
- 1 netje uien
- 1 pakje vleesbouillonblokjes
- 1 pakje boter
- 1 pak zout
- 1 doosje peperbollen
- een zak aardappelen





Gemixte preisoep

Werkwijze:

- 1 Meet 1 liter & 2 l water af.
- 2 Doe de schil van de ui weg. Snijd de ui in stukken.
- 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.

Dit heb je nodig voor 17 borden:

- 2 liter water
- 1 liter water
- 3 stengels selderij
- wit van 3 preien
- 450 g uien
- 6 vleesbouillonblokjes
- 40 gram boter
- anderhalve koffielepel zout/peper
- een kwart van een maatbeker aardappelen



Gemixte preisoep

De bereiding:

- 5 Smelt een klontje boter in een grote kookpot.
- 8 Laat de ui hierin glazig worden.
- 7 voeg de prei, selder, de aardappelen 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 en de bouillonblokjes 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.
- 12 Proef en breng op smaak met peper en zout.



Light erwtensoep

Dit heb je nodig:

Voor 16 personen:

- 1 l melk of room
 - 2 kg erwtes uit de diepvries
 - 20 draaien van de pepermolen
 - 1/4 koffielepel zeezout
 - 150 g (geklaarde) boter
 - 1 l water
 - 2 kippenbouillonblokjes
 - 5 (10 kleine) uien
- (voor de versiering:
8 lente-uitjes)

Werkwijze:

1. Pel de ui & snipper fijn.
2. Smelt een klontje boter & fruit de ui.
Voeg gezouten koud water + kippenbouillonblokjes + melk toe.
3. Wanneer de ui half gaar is: voeg de erwtes toe. Breng aan de kook.
4. Giet de erwtes af.

Bewaar het kookvocht!

Spoel de erwtes onder koud water.
Mix de erwtes met het kookvocht.

Breng op smaak met 20 draaien van de pepermolen & 2,5

koffielepels zeezout.

(versier met 8 gesnipperde lente-uitjes)

wijntip: hierbij best geen wijn.





Doperwttenmousse



Werkwijze:

1. Pel de ui & snipper fijn.
2. Smelt een klontje boter & fruit de ui.
Voeg gezouten koud water + kippenbouillonblokjes + room toe.
3. Wanneer de ui half gaar is: voeg de erwtjes, tijm & nootmuskaat toe. Breng aan de kook.
4. Kook de erwtjes 1/4 uur gaar & giet ze af.
Bewaar het kookvocht!
Spoel de erwtjes onder koud water.

Mix de erwtjes met het kookvocht.

Breng op smaak met 2 draaien van de pepermolen & 1/4 koffielepel zeezout.

wijntip: hierbij best geen wijn.

Dit heb je nodig:

- 100 ml melk of room
- 250 g erwtjes uit de diepvries
- 2 draaien van de pepermolen
- 1/4 koffielepel zeezout
- klontje (geklaarde) boter
- 250 ml water
- 1/2 kippenbouillonblokjes
- 1/2 (1 kleine) ui



Kazakken & mayonaise met...

Dit heb je nodig:

1 eierdooier
1/2 soeplepel mosterd
1,6 g zout
2 à 3 draaien van de
pepermolen
250 ml maïs- of
zonnebloemolie winny
1 soeplepel (dragon)azijn

Werkwijze:

Doe de eierdooiers, azijn, mosterd, peper & zout in een kom.

Voeg beetje bij beetje de olie toe.

Klop met een garde



Kook 2 doosjes celavita county krieltjes lentedressing 20 minuten. Pel 2 sjalotten & snipper fijn. Smelt een klontje boter op stand 7 en fruit de sjalot. Laat er 40 g look -& 40 g kruidenboter bij bruinen. Voeg de kazakken toe & bak kort al schuddend met de pan op stand 7.



Aardappelen & zacht gekookt ei met kaantjessaus

Als Sleidingenaar ben ik heel fier op enkele typische Sleinse gerechten die je in andere gemeenten niet of in een heel andere versie tegenkomt. Zo is er het Vlaams streekgerecht: Sleinse toatjespap met karnemelk (aardappelen en zurkel), ook de Sleinse vla. Dat is een echte kermistraditie, maar vooral de koantjessesse (saus met spek, ajuin en azijn).

Ingrediënten 4 personen

- * (peterselie)
- * 1 kg aardappelen
- * 4 eieren
- * 2 Flandria-uien
- * boter
- * 500- 600 g gerookte spekreepjes
- * 150 ml water
- * aardappelbloem
- * 1 koffielepel azijn of 75 ml zoals in DE KEUKEN VAN ONS MOEDER.
- * peper & zout
- * sla

Werkwijze :

Kook 1 kg aardappelen

- 1 Leg een oude krant op het werkblad. Schil de aardappelen met een dunschiller. Leg ze in een vergiet. Ruim het afval op.
- 2 Spoel de aardappelen onder stromend water af. Zet het vergiet op een bord. Snijd de aardappelen in 4 stukken.
- 3 Vul een pan voor de helft met water en breng dit aan de kook.
- 4 Doe er een koffielepel zout in.
- 5 Leg de aardappelen in het kokende water. Zet een deksel op de pan. Kook de aardappelen 20 minuten.
- 6 Giet ze af.

Maak zacht gekookte eieren klaar. Prik een gaatje in de bolle kant van de eieren. Leg de eieren in een pannetje. Zet ze onder(koud) water. Breng het water aan de kook. Laat ze 4 minuten koken.(Reken vanaf het kookpunt van het water.) Laat koud water over de eieren stromen(=schrikken).

Pel de eieren warm.

Snipper 1 ui fijn.

Bak 500 g spekreepjes toe en laat verder bakken tot het spek glazig, maar niet bruin wordt.

Stoof de ui erbij.

Voeg azijn toe.


Doe er 150 ml water bij.

Bind met aardappelbloem.

Bedek je bord met sla. Schep hierop aardappelen. Overgiet met saus.

Plaats hierop een zacht gekookt ei (Bestrooi met peterselie)





ZE ZEGGEN DAT *suiker...*

AARDBEIENCONFITUUR

TRADITIONELE METHODE

Ingrediënten:

- 1 kg aardbeien
- 1 kg Fijne Griessuiker S2 van Tienen
- 1 citroen

Bereiding:

Was de aardbeien en laat ze uitlekken, verwijder de steeltjes en snij de groote vruchten in stukken. Voeg er de suiker en het sap van de citroen aan toe. Meng en laat gedurende 1 u trekken.

Breng aan de kook in een ruime kookpot terwijl u regelmatig in de massa roert. Laat gedurende 20 min. koken en blijf roeren. Verwijder regelmatig het schuim. Vul meteen de bokaal maar wacht tot de confituur volledig afgekoeld is om de deksel te sluiten.

BEREIDING IN DE MICROGOLFOVEN

Ingrediënten:

- 500 g aardbeien
- 500 g Fijne Griessuiker S2 van Tienen
- 1 citroen

Bereiding

Was de aardbeien en laat ze uitlekken, verwijder de steeltjes en snij de groote vruchten in stukken. Giet ze in een diepe glazen schotel die u slechts tot op de helft van de hoogte vult om overlopen te vermijden.

Voeg er de suiker en het sap van de citroen aan toe, meng en dek af. Laat gedurende 7 min. smelten op 200 W.

Meng, dek opnieuw af en laat gedurende 2 min. koken op 800 W.

Meng zorgvuldig en laat gedurende 5 min. verder koken op 800 W maar nu zonder deksel.

Vul meteen de bokaal maar wacht tot de confituur volledig afgekoeld is om de deksel te sluiten.

Cauderlier: Pain perdu



1 zet het keukengerei klaar.

voor de banketbakkersroom:

lepels

maatbeker

klopper

potje om ei te splitsen

voor de pain perdu

maatbeker

lepel

tefalpan

(pannenkoekenmes

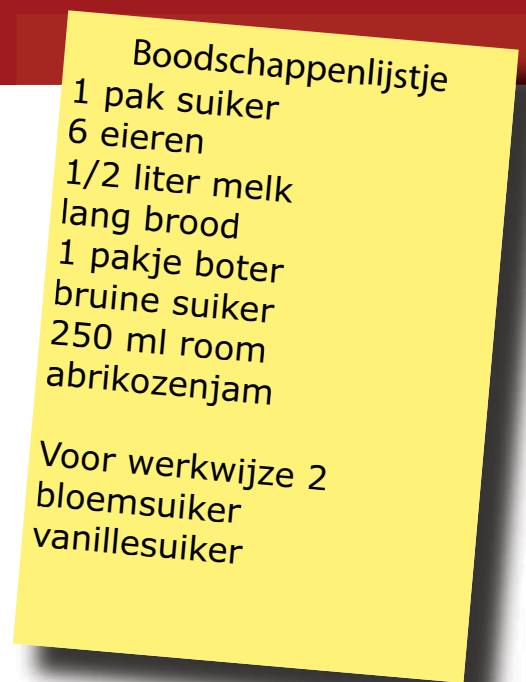
bloemsuikerzeef

kookplaatje

klopper/vork

vuurvaste kom

Weegschaal



Voor werkwijze 2
bloemsuiker
vanillesuiker





Cauderlier: Pain perdu

2 Het gebakken brood



Werkwijze

Sneedjes van een lang brood onderdompelen in losgeklopte eieren met een beetje melk + een beetje suiker.

Laten uitdruipen.

Bakken in veel boter op tefalpan. (op een heel laag vuurke) tot

licht bruin

De bovenkant bestrooien met bruine suiker.

Omdraaien. Laten karamelliseren (zachtjes bakken). Neem de pan van het vuur

Dit heb je nodig:
16 sneedjes van een lang brood
2 eieren
2 dl melk
10 g suiker
bruine suiker
boter



Cauderlier: Pain perdu

Werkwijze:

Verwarm de oven voor op 180°C

1 Vet een vuurvaste vorm in

2 Leg het gebakken brood (met de suikerkant naar onder

de vuurvaste schotel

3 Klop 1 ei pp los met een beetje suiker en een geutje room

Giet dit over het brood. Laat in de oven stijf worden.

Eet dit gerecht warm.

Werkwijze 2: Wit van eieren heel stijf kloppen met een beetje suiker + vanillesuiker

Voorzichtig de losgeklopte dooiers ondermengen en over het brood gieten?

poedersuiker overstrooien en onder grill tot licht bruin

Dit heb je nodig:
Het gebakken brood
1 ei pp
beetje suiker
geutje room

Voor werkwijze 2
Vanillesuiker
bloemsuiker



Chocolademousse



Zet het keukengerei klaar:

weegschaal
mixer
maatbeker
kommetjes
houten lepel
pannenlikker
keukenrobot
koffielepel
soeplepel
bain - marie of platte schaal voor
microgolfoven
potje om ei te splitsen/ kleine
pollepel

Boodschappenlijstje
een plak chocolade
een halve liter melk
1 pak bloemsuiker
6 eieren



Chocolademousse

Werkwijze:

- 1 Splits de eieren. Klop het wit van ei stijf tot je de kom kan omdraaien.
- 2 Mix de eierdooiers en de bloedsuiker tot een luchtig beslag. Het mengsel moet bleek zien.
- 3 Doe de melk bij de chocolade. Smelt de chocolade in de microgolfoven. Roer de gesmolten chocolade onder het ei-bloedsuikermengsel.
- 5 Schep het eiwit onder het mengsel met een houten lepel.
- 6 Schep de chocolademousse in kommetjes. Zet ze koel.

Dit heb je nodig voor 5 personen:

200 gram chocolade
5 koffielepels melk
5 soeplepels bloedsuiker
5 eieren



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

15



Op de low budget kookcursus voor Onderlinge Hulp deelde ik eerst de ingrediënten **kattentongen** uit: “Het Gouden Boek 70 jaar Solo in de keuken” door 5 en (waarom weet ik niet) 500 ml melk door 3. Toen we het deeg bereidden, merkte ik dat er iets mis was...

We begonnen opnieuw & ik deelde alle benodigheden door 3. Bij de melk gekomen, merkte iemand op: “Het is een 1/2 dl, dit is 50 ml.”

Toen merkten we dat er bij de ingrediënten 150 g & in de werkwijze 125 g solo staat. Dus pastte ik weeral het recept aan. Als de koekjes gebakken waren, merkte één van de verantwoordelijken op: “Het verschil in boter zal zijn om de bakplaat in te vetten.”

Dit heb je nodig

- * 41 g boter op kamertemperatuur
- * 50 g suiker
- * 1 eiwit
- * 16,6 ml melk (1 soeplepel)
- * snuifje vanillesuiker
- * 50 g bloem

Werkwijze

Verwarm de warmeluchtoven voor op 160°C.

Roer de boter met de (vanille)suiker romig

Splits het ei & voeg het eiwit toe.

Voeg 1 soeplepel melk & de bloem toe.

Maak een spuitzak van een plasticzak. Knip een hoekje af.

Leg bakpapier of aluminiumfolie op een bakplaat. (vet in)

Spuut er stokjes op. Laat ruimte tussen elk stokje!

Bak 8 minuten op 160°C



Kattentongen

Dit heb je nodig:

- 50 g boter
- 50 g bloedsuiker
- 75 g bloem
- 1 ei
- (5 g vanillesuiker)

Werkwijze:

Verwarm de heteluchtoven op 180°C

Meng (met een vork) de boter (op kamertemperatuur) met de bloedsuiker. Voeg het ei toe. Meng goed & voeg dan de bloem toe. Spuit met een garneerspuit of spuitzak (gemaakt van een plasticzak) deeg op bakpapier. Zet de temperatuur van de warmeluchtoven op 160°C. Bak de koekjes 8 minuten

Kattentongen

G E B A K

BEREIDING: 30 MIN VOOR 4
EENVOUDIG

150 g Solo
150 g fijne suiker
5 g vanillesuiker
3 eiwitten
1/2 dl melk
150 g bloem

- Verwarm lichtjes, in een diepe kom, 125 g Solo. Klop tot de Solo romig is.
- Voeg er 150 g fijne suiker, 5 g vanillesuiker en -één voor één- het wit van 3 eieren aan toe.
- Giet er dan, goed roerend, 1/2 dl melk bij en meng er ten slotte 150 g gezeelde bloem onder.
- Bestrijk een bakplaat met een weinig Solo.
- Vul een spuitzak met het beslag. En spuit kleine stokjes van 5 cm lengte op de bakplaat.
- Laat een ruimte van ongeveer 3 cm tussen de verschillende koekjes.
- Bak ze 5 minuten in een oven van 80 °C.





Pannenkoeken

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

Onderlinge Hulp

8.5.2007



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

Pannenkoeken

Boodschappenlijst:

- * zelfrijzende bloem
- * suiker
- * 500 ml melk
- * eieren
- * boter
- * zout

1 Zet het keukengerei klaar:

schaaltje om boter af te wegen

koffielepel

voor de pannenkoeken:

kom

maatbeker

klopper

pannenkoekenpan

pannenkoekenmes

sauslepel

pannenlikker

bord



2 pannenkoeken.

Dit heb je nodig voor 15 stuks

- * 250 g (zelfrijzende) bloem
- * 2 soeplepel suiker
- * 500 ml melk
- * 3 eieren
- * 25 g gesmolten boter/bakboter
- * snuifje zout

Werkwijze

Doe de (zelfrijzende) bloem+ zout in een kom. Doe er geleidelijk de melk, suiker, eieren en gesmolten boter erbij. Roer met een houten lepel tot een glad beslag. Zeef! Smelt een klontje boter in een goed hete koekepan en bedek al draaiend met de pan de hele bodem met vetstof. Doe 2 sauslepels deeg in de pan. Laat het deeg rondlopen in de pan. Laat de onderkant bruinen. Steek een paletmes onder de pannenkoek. draai de pannenkoek om & bak de andere kant goudbruin. Leg de pannenkoek op een bord. Smelt na iedere bakbeurt boter in de pan!!!





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.

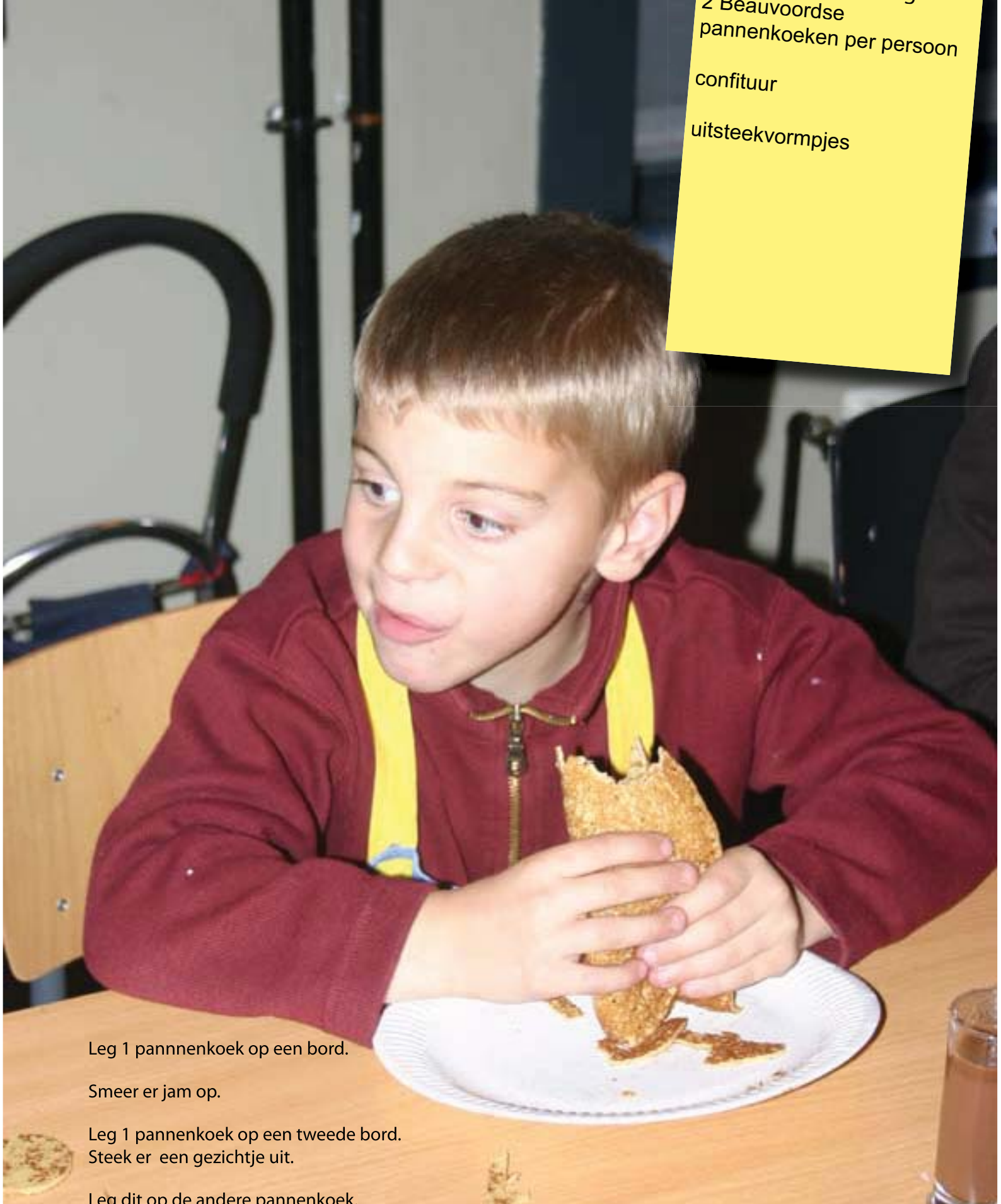
Dit heb je nodig:
2 zakjes pannenkoekmix Dr. Oetker
9 dl melk

duurt 1 uur



Pannenkoekenfeest

Dit heb je nodig:
2 Beauvoordse
pannenkoeken per persoon
confituur
uitsteekvormpjes



Leg 1 pannenkoek op een bord.

Smeer er jam op.

Leg 1 pannenkoek op een tweede bord.
Steek er een gezichtje uit.

Leg dit op de andere pannenkoek.