

Het Vuurtoren kookboek



Voorgerechten



Soepen



Hoofdgerechten



Ovenschotels



Eenpansgerechten



Toetjes

Dit kookboek is van



Gebak

Het Vuurtoren kookboek

Hallo, jongens en meisjes. Misschien is dit de eerste keer dat je dit boekje gaat gebruiken. Lees dan de 2 eerste bladzijden goed door.

Het boekje bestaat uit 4 delen.

1. **De recepten.**

Hier lees je hoe je een recept moet klaarmaken en wat je er allemaal voor nodig hebt. Dat heet met een mooi woord: de ingrediënten. Ook kun je lezen welke keukenspullen je nodig hebt om het te maken. Vanaf bladzijde 3.



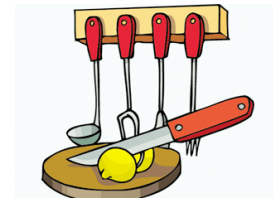
2. **De kruiden.**

Soms lees je in een recept dat je een kruid of specerij moet gebruiken. Als je iets meer over dat kruid wilt weten, dan kun je dat opzoeken in dit deel. Vanaf bladzijde 56.



3. **De keukengereedschappen.**

In dit deel zie je hoe sommige keukengereedschappen er uit zien en hoe je ze moet gebruiken. Vanaf bladzijde 63.



4. **Metten en wegen.**

Soms staat er in een recept dat je bijvoorbeeld 200 gram meel moet gebruiken, of 500 centiliter water. Wat is dat: een gram, een centiliter? Hoe meet je dat af? Dat kun je allemaal in deel 4 opzoeken. Vanaf bladzijde 70.



Tekens die in dit boekje gebruikt worden.



Als je bij het lezen van het recept dit teken bij een kruid of specerij ziet, dan kun je in deel 2 meer te weten komen over dat kruid of specerij.



Kom je bij het lezen dit teken tegen dan kun je het opzoeken in deel 3.



Bij dit plaatje zie je een lijst van ingrediënten die je nodig hebt.



Als je het lampje ziet, kun je een handige tip lezen.

De recepten in dit boekje zijn bedoeld voor 4 personen.



Smakelijk

Dan wens ik jullie nog fijne kooklessen en eet.....



Deel 1

De Recepten



A.	Voorgerechten - Eenvoudige gerechten	4
B.	Soepen – Sauzen – Bijgerechten	13
C.	Hoofdgerechten – Ovenschotels – Eenpansgerechten	22
D.	Toetjes	45
E.	Gebak	50

A. Voorgerechten


Eenvoudige gerechten

- broodje hamburger en milkshake..... 8
- chocolademelk..... 10
- chocolade milkshake..... 11
- kip-paprikaquiches..... 12
- omelet met champignons..... 5
- panpizza..... 7
- roerei met ham en bieslook..... 6
- wentelteefjes..... 9



Wat gebruik ik?


koekenpan 

pannenkoekenmes 


kom 

garde 

snijplank 

keukenmes 

vergiet 

borden 



Wat heb ik nodig?

125 gram champignons

50 gram boter

8 eieren

8 eetlepels melk

zout en peper

citroensap





Hoe moet het worden klaargemaakt?

1. Breek de eieren in een kom.
2. Doe er de melk en wat zout en peper bij.
3. Klop de eieren los met een garde.
4. Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes.
5. Smoor de champignons in wat boter met citroensap.
6. Smelt de boter in een koekenpan en doe hierin de eiermassa.
7. Bak de omelet op een zacht vuur lichtbruin.
8. Schuif de omelet op een bord.
9. Leg hierop de champignons en sla de omelet dubbel.




Wat gebruik ik?

kom	snijplank
garde 	mes
koekenpan 	roerspatel



Wat heb ik nodig?

- 8 eieren
- 50 gram margarine
- 8 eetlepels melk
- 4 plakken ham
- wat takjes peterselie 
- wat bieslook 
- peper en zout
- 8 sneetjes brood



Hoe moet het worden klaargemaakt?

1. Breek de eieren in een kom.
2. Doe er de melk bij. Doe er een beetje zout en peper bij.
3. Klop de eieren met een garde goed los.
4. Snijd de ham op een snijplank in kleine reepjes.
5. Roer de ham door het eimengsel.
6. Maak de peterselie en de bieslook goed schoon en snijd het fijn.
7. Roer de peterselie en de bieslook door het eimengsel.
8. Maak de boter heet in de koekenpan
9. Doe het eimengsel in de pan en laat het op een klein vuur stollen.
10. Schep het eimengsel in de pan voortdurend om.
11. Als het ei vast geworden is, doe je het op een bord.



Wat gebruik ik?

koekenpan 
snijplank
mes
pannenkoekenmes



Wat heb ik nodig?

- 8 sneden brood zonder korst
- 4 plakken kaas
- 4 plakken ham
- 100 gram boter
- 4 tomaten




Hoe moet het worden klaargemaakt?

1. Besmeer de sneden brood aan één kant met boter.
2. Leg de kant met de boter naar beneden.
3. Leg op de boterham een plak kaas.
4. Leg op de kaas een plak ham.
5. Leg er een snee brood bovenop met de boterkant naar boven.
6. Smelt een klontje boter in de koekenpan.
7. Doe de pan-pizza in de koekenpan en laat hem langzaam aan beide kanten goudbruin worden.
8. Leg de pan-pizza op een bord en versier het geheel met wat plakjes tomaat.



Wat gebruik ik?

koekenpan 
snijplank
2 kommen
scherp mes

mixer 
maatbeker 



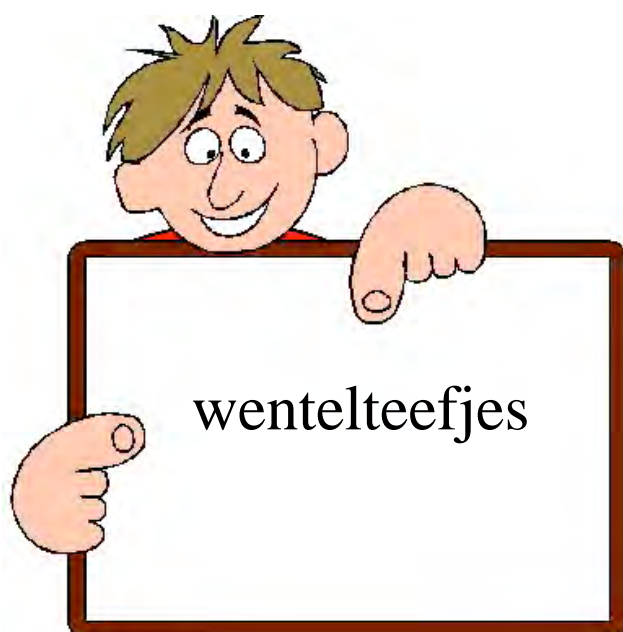
Wat heb ik nodig?

500 gram tartaar
2 gehakte uiten
peper en zout
margarine
3 zachte bolletjes
4 blaadjes sla
2 dl limonadesiroop
6 dl melk
4 eetlepels vanille-ijs





Hoe moet het worden klaargemaakt?

1. Meng de tartaar met zout en peper en de gehakte ui in een kom.
 2. Verdeel het vleesmengsel in 4 gelijke porties.
 3. Maak van iedere portie een plat rond vleeskoekje.
 4. Doe wat margarine in de koekenpan en bak de hamburgers aan beide kanten mooi bruin en gaar.
 5. Snijd de bolletjes door en rooster de binnenkant even onder de grill.
 6. Leg eerst een blaadje sla op het broodje en daarna de hamburger.
 7. Garneer met wat tomatenketchup.
-
1. Doe de limonadesiroop, melk en het ijs in een kom.
 2. Mix deze goed door elkaar (de drank moet schuimig worden).
 3. Dien de milkshake goed koud op in glazen.



Wat gebruik ik?

koekenpan 
garde 
kom
pannenkoekenmes

kopje
scherp mes
snijplank



Wat heb ik nodig?

- 4 dikke sneden brood
zonder korst
- 4 eieren
- ½ kopje melk
- 100 gram boter
zout en peper



Hoe moet het worden klaargemaakt?

1. Breek de eieren in de kom en klop ze goed met de garde.
2. Voeg het halve kopje melk toe en klop het nog een keer goed door.
3. Breng het eimengsel op smaak met peper en zout.
4. Leg de snee brood op een snijplank en snijd de korsten eraf.
5. Leg de snee brood zonder korst in de kom met het eimengsel en laat het even intrekken.
6. Wat teveel aan eimengsel aan het brood zit, laat je er even afdruipe.
7. Bak de sneetjes brood aan beide kanten tot ze knapperig en goudbruin zijn.
8. Eet ze warm op. Strooi er eventueel wat suiker over.



Wat gebruik ik?

kleine pan
4 bekers
eetlepel




Wat heb ik nodig?

- 1 liter melk
- 2 afgestreken eetlepels cacao
- 6 afgestreken eetlepels suiker
- 125 ml slagroom





Hoe moet het worden klaargemaakt?

1. Roer de cacao en de suiker goed door elkaar.
2. Meng er een beetje koude melk door.
3. Breng de rest van de melk in een pan aan de kook.
4. Roer het cacao mengsel door de kokende melk en laat alles nog even doorkoken.
5. Blijf roeren zodat de melk niet aanbrandt. Pas ook op voor overkoken.
6. Verdeel de hete chocolademelk over 4 bekers of hitte-bestendige glazen.
7. Garneer met een toefje stijf geslagen slagroom.



Wat gebruik ik?

grote kom
mixer 
maatbeker 

4 glazen



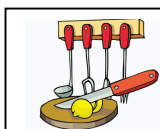
Wat heb ik nodig?

- 6 deciliter chocolademelk
- 4 eetlepels vanille ijs




Hoe moet het worden klaargemaakt?

1. Doe de chocolademelk en het vanille ijs in een grote kom.
2. Klop alles goed door elkaar met een mixer tot een schuimige massa.
3. Dien de drank koud, in vier glazen op.



Wat gebruik ik?

pan mes garde 
snijplank kom



Wat heb ik nodig?

- 4 plakken diepvries bladerdeeg
- 1 sjalotje
- ½ gele paprika
- 10 gram boter
- 1 theelepel dragon
- 150 gram gebraden kipfilet
- 2 eieren
- 125 centiliter slagroom
zout en peper
- 4 aluminium taartvormpjes met
een doorsnee van 10/15
centimeter



Hoe moet het worden klaargemaakt?

1. Verwarm de oven voor op 200° of gasstand 4.
2. Laat de plakjes bladerdeeg ongeveer 10 minuten ontdooien.
3. Sjalotje pellen en heel fijn snijden. Paprika schoonmaken. Pitjes en zaadlijsten verwijderen en heel klein snijden.
4. In een kleine pan sjalot en paprika met de dragon in 5 minuten al omscheppend zachtjes gaar smoren. Daarna laten afkoelen.
5. Kipfilet in dunne reepjes snijden.
6. Aluminium vormpjes met boter invetten.
7. Het bladerdeeg in de vormpjes drukken. Het deeg dat over de randen steekt, afsnijden.
8. Kipreepjes en paprikamengsel over de vormpjes verdelen.
9. In een kom met een garde eieren met slagroom, zout en peper loskloppen.
10. Eimengsel over de vormpjes verdelen. De vormpjes op een rooster plaatsen. In de oven schuiven.
11. De quiches in 15 tot 20 minuten goudbruin en gaar bakken.

B. Soepen – Sauzen en Bijgerechten

• appelmoes.....	21
• champignonsoep.....	14
• groentesoep.....	15
• kaassoep.....	18
• kippensoep.....	16
• pindasaus.....	20
• tomatensoep.....	17
• uiensoep.....	19




champignonsoep



Wat gebruik ik?

soeppan
vergiet 

4 soepkommen

knoflookpers 

steelpan
scherp mes

snijplank

maatbeker 



Wat heb ik nodig?

20 gram boter

1 kleine ui


1 teentje knoflook 

150 gram soepvlees

125 gram champignons

750 cl kippenbouillon van een
tablet

zout en peper

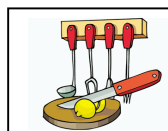
een beetje bieslook 

$\frac{1}{4}$ stokbrood




Hoe moet het worden klaargemaakt?

1. Smelt de boter in de soeppan.
2. Pel de ui en de knoflook en snipper ze fijn.
3. Bak ze in de gesmolten boter.
4. Snijd het soepvlees in kleine stukjes en braad het aan bij de ui.
5. Was de champignons en snijd ze in plakjes.
6. Smoor ze bij de ui en het vlees.
7. Maak bouillon in een apart pannetje.
8. Doe na 5 minuten de bouillon in de soeppan bij de ui, het vlees en de champignons.
9. Laat de soep 20 minuten doorkoken.
10. Snijd het stokbrood in stukjes.
11. Roer vlak voor het opdienen de bieslook door de soep.






Wat gebruik ik?

soeppan
vergiet 
4 soepkommen
kom of schaal

soeplepel
scherp mes
snijplank
maatbeker 



Wat heb ik nodig?

1 pot rundvleesbouillon
1 bouillontablet
1 ui
1 prei
1 stukje bloemkool
2 worteltjes
paar takjes selderij 
paar takjes peterselie 
100 gram vermicelli
100 gram gehakt
zout en peper, nootmuskaat 






Hoe moet het worden klaargemaakt?

1. Doe de bouillon in de pan en schenk er 1 liter water bij.
2. Breng het aan de kook.
3. Voeg de vermicelli en het bouillontablet toe. Roer met een houten lepel.
4. Maak ui, prei, worteltjes en bloemkool schoon en was ze.
5. Snijd de groente in kleine stukjes en voeg ze toe aan de bouillon.
6. Laat dit samen 5 minuten koken.
7. Doe de kruiden door het gehakt en draai er kleine balletjes van.
8. Laat de balletjes 10 minuten in de soep meekoken.
9. Maak de selderij en de peterselie schoon en snijd ze fijn.
10. Roer peterselie en selderij door de soep en laat ze nog even meekoken.
11. Serveer stokbrood (eventueel met kruidenboter) bij de soep.




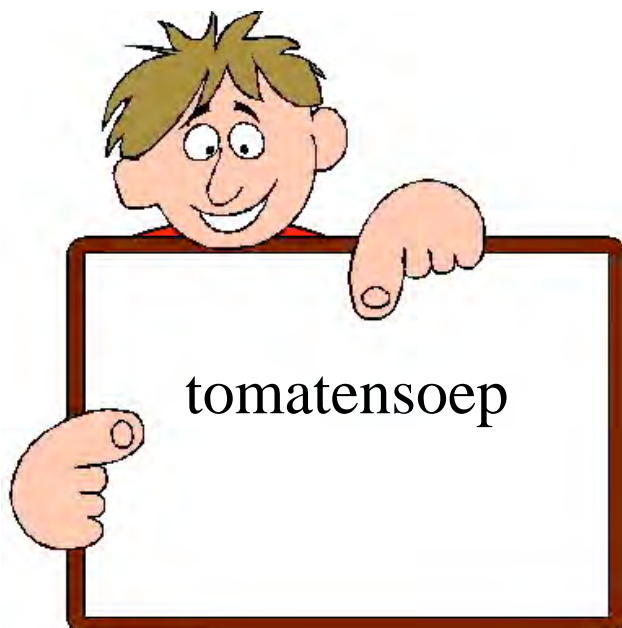
Wat heb ik nodig?

- 1 liter water
- 1 pot kippenbouillon
- 1 ui
- paar takjes peterselie 
- paar takjes selderij 
- 1 bouillontablet
- peper, zout, kerrie 
- 50 gram vermicelli
- ½ stokbrood
- 100 gram gehakt






Hoe moet het worden klaargemaakt?

1. Doe de bouillon in de pan en schenk er 1 liter water bij.
2. Breng het aan de kook.
3. Voeg de vermicelli en het bouillontablet toe. Roer met een houten lepel.
4. Maak ui, selderij en peterselie schoon.
5. Snijd de ui, selderij en peterselie klein.
6. Voeg ui en selderij toe aan bouillon. Laat dit samen 5 minuten koken.
7. Doe de kruiden door het gehakt er draai en kleine balletjes van.
8. Laat de balletjes 10 minuten in de soep meekoken.
9. Roer de peterselie en de kerrie pas op het laatst door de soep en laat ze nog even meekoken.
10. Serveer stokbrood (eventueel met kruidenboter) bij de soep.






Wat gebruik ik?

soeppan	soeplepel
vergiet 	scherp mes
4 soepkommen	snijplank
kom of schaal	maatbeker 
zeef 	



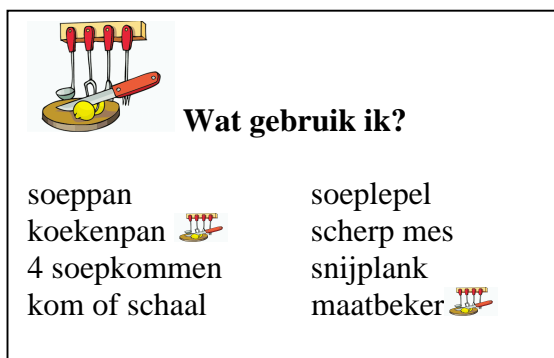
Wat heb ik nodig?

- 500 gram soeptomaten
- 50 gram margarine
- 1 ui
- 1 laurierblad
- wat tijm 
- 1 liter water
- 1 bouillontablet
- 100 gram vermicelli
- 100 gram gehakt
- zout, peper, nootmuskaat 
- takje peterselie 
- scheutje room
- ½ stokbrood




Hoe moet het worden klaargemaakt?

1. Was de tomaten en snijd ze in vieren.
2. Maak de ui schoon en snipper hem.
3. Smelt de boter in een soeppan. Voeg de ui, tomaat en kruiden toe.
4. Doe de deksel op de pan en zet het vuur laag. Laat 10 minuten zachtjes smoren..
5. Voeg 1 liter water en het bouillontablet toe.
6. Breng de soep weer aan de kook.
7. Zeef de tomatenbouillon. Breng daarna de soep weer aan de kook.
8. Roer de vermicelli erdoor.
9. Laat de soep 15 minuten doorkoken.
10. Maakt het gehakt op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
11. Vorm er kleine balletjes van.
12. Laat ze 10 minuten met de soep meekoken.
13. Maak de soep af met een scheutje room en de kleingesneden peterselie.
14. Dien de soep op met stokbrood.



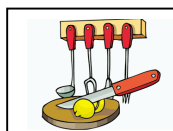
Wat heb ik nodig?

- 1 vleesbouillontablet
- 2½ dl melk
- 40 gram bloem
- 40 gram margarine
- 125 gram geraspte kaas
- ½ rode paprika
- ½ groene paprika
- een takje peterselie 
- peper en zout



Hoe moet het worden klaargemaakt?

1. Weeg 40 gram boter af en ook 40 gram bloem.
2. Smelt de boter in de koekenpan.
3. Roer heel voorzichtig lepel voor lepel de bloem door de hete boter.
4. Maak bouillon van 7½ dl water en een bouillontablet.
5. Doe de melk door de bouillon.
6. Breng de soep weer aan de kook.
7. Vermeng het papje in de koekenpan met een paar lepels bouillon, lepel voor lepel.
8. Breng daarna het papje al roerende lepel voor lepel over naar de soeppan.
9. Verwijder de zaadjes uit de halve paprika's en snij ze in kleine stukjes.
10. Doe de paprika stukjes en geraspte kaas bij de bouillon.
11. Op smaak brengen met zout, peper en een beetje peterselie.
12. Dien de soep op met stokbrood.



Wat gebruik ik?

soeppan
scherp mes
4 ovenvaste soepkommen of schaal

snijplank
steelpan



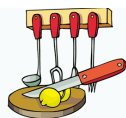
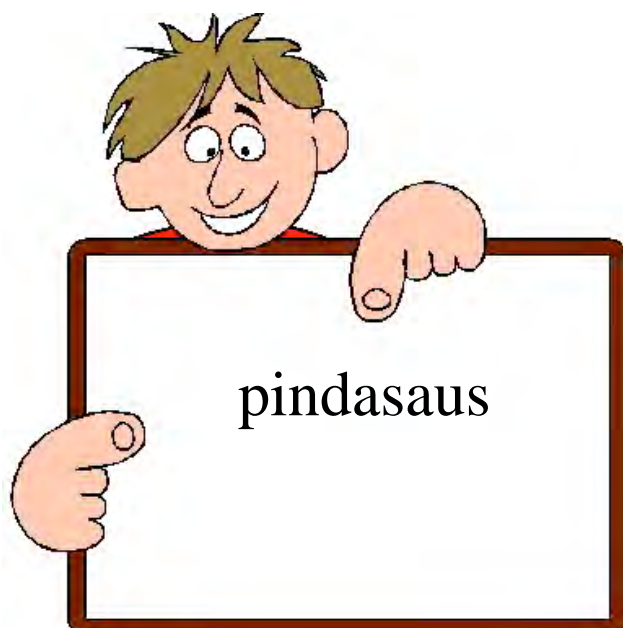
Wat heb ik nodig?

4 grote uien
50 gram margarine
25 gram bloem
1 liter bouillon
8 kleine sneetjes geroosterd brood
100 gram geraspte kaas
zout en versgemalen peper



Hoe moet het worden klaargemaakt?

1. Snijd de schoongemaakte ui in dunne ringen.
2. Smoor de ringen op een zacht vuur in de margarine. Ze mogen niet bruin worden..
3. Strooi de bloem erover en laat deze heel lichtbruin worden. Strooi er wat zout en peper over.
4. Maak intussen in een steelpan 1 liter bouillon.
5. Schenk de bouillon al roerende bij het ui-bloemmengsel.
6. Laat de soep 30 minuten zachtjes koken.
7. Doe de soep over in 4 ovenvaste soepkommen of een ovenvaste schaal.
8. Leg hierop de sneetjes geroosterd brood en bestrooi ze met de geraspte kaas.
9. Laat in de oven, onder de grill, de kaas lichtbruin worden.





Wat gebruik ik?

kookpan
knoflookpers 
citroenpers 




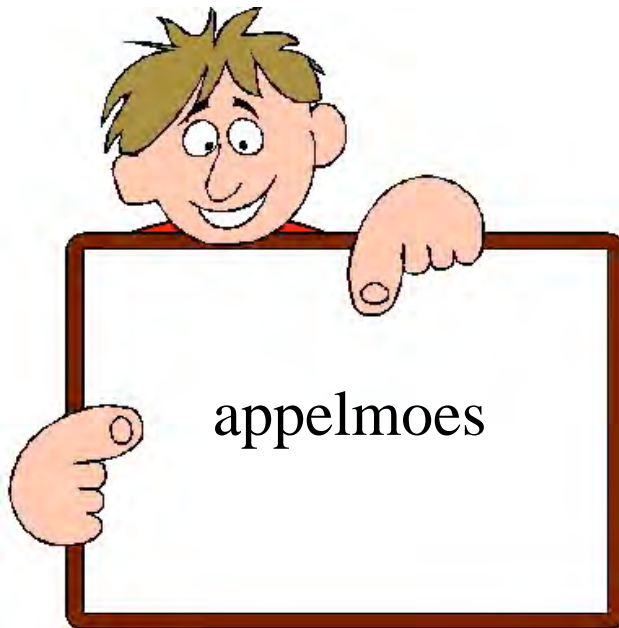
Wat heb ik nodig?

- 1 grote pot pindakaas
- 5 teentjes knoflook 
- water
- uitgeperste citroen
- sambal oelek
- melk
- tomatenketchup
- ketjap
- laos 





Hoe moet het worden klaargemaakt?

1. Doe de pindakaas in de pan.
2. Smelt de pindakaas. Doe er een beetje melk, citroensap en ketjap bij.
3. Roer alles goed door elkaar.
4. Maak de teentjes knoflook schoon.
5. Pers de teentjes knoflook boven de pan uit.
6. Breng de saus op smaak met wat sambal oelek en tomatenketchup.
7. Proef de saus en voeg naar smaak laos en zout toe, eventueel wat suiker.




Wat gebruik ik?

kookpan  scherp mes
dunschiller  snijplank
appelboor 



Wat heb ik nodig?

- 1½ kilo goudreinetten
- 6 eetlepels suiker
- 1½ theelepel kaneel 
- 6 eetlepels water



Hoe moet het worden klaargemaakt?

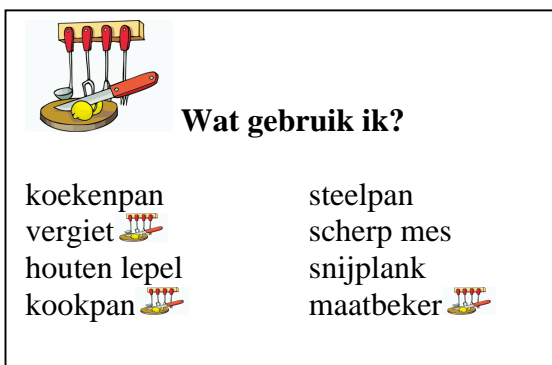
1. Schil de appels met de dunschiller.
2. Haal de klokhuizen eruit met een appelboor.
3. Snijd de appels in kleine stukjes.
4. Doe de stukjes in een pan en voeg de eetlepels water toe.
5. Zet de pan op een laag vuur.
6. Laat de appelstukjes in 10 minuten gaar koken.
7. Druk ze dan tot moes
8. Meng er de suiker en de kaneel door en laat de appelmoes afkoelen.

C. Hoofdgerechten




Eenpansgerechten

Ovenschotels

- babi ketjap..... 27
- bami..... 25
- boerenkool stampot..... 33
- chili con carne..... 34
- gado gado 28
- gebakken aardappelen met sla en kip..... 37
- jachtschotel..... 32
- kabeljauw met broodkruim..... 38
- ketjaprijst..... 30
- macaroni..... 24
- macaroni tonijn salade..... 40
- nasi..... 29
- rauwe andijvie stampot 26
- rijstsalade..... 41
- sjaslik..... 42
- soto ajam..... 43
- spaghetti Bolognese..... 23
- sperziebonen met biefstuk..... 39
- vis in folie..... 36
- vis met ananas..... 35
- witte kool schotel..... 41
- zuurkoolschotel..... 31




Wat heb ik nodig?

- 100 gram mager rookspek in kleine blokjes
- 2 uien
- paar worteltjes
- bosje selderij
- 50 gram margarine
- 250 gram rundergehakt
- peper, nootmuskaat 
- zout, kruidnagel 
- laurierblaadje 
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 2 dl bouillon
- 300 gram spaghetti
- 1 theelepel olie








Hoe moet het worden klaargemaakt?

1. Maak de uien, worteltjes en selderij schoon en snijd deze groente klein.
2. Bak deze groente met een beetje boter in een koekenpan langzaam zacht.
3. Doe het spek erbij en dan het gehakt.
4. Roer het gehakt los met een vork en laat het gelijkmatig bruin worden.
5. Doe er de tomatenpuree, peper, zout, nootmuskaat, kruidnagel en laurierblaadje bij.
6. Schenk er de bouillon bij en roer alles goed door.
7. Laat de saus 30 minuten op een zacht vuur pruttelen.
8. Breng in een grote pan water aan de kook. Doe er zout en een theelepel olie in. Door de olie gaat de spaghetti niet plakken.
9. Als het water kookt zet je de spaghetti erin. Als de uiteinden zacht worden kun je de slierten langzaam helemaal in de pan duwen.
10. Laat na 8 minuten koken de spaghetti goed uitlekken in een vergiet.
11. De spaghetti doe je over in een schaal. Je schenkt de vleessaus erover en mengt alles goed door elkaar.




Wat gebruik ik?

braadpan	knoflookpers 
koekenpan 	scherp mes
vergiet 	snijplank
kookpan 	maatbeker 



Wat heb ik nodig?

- 350 gram macaroni
- 200 gram gehakt
- 1 ui
- 1 teentje knoflook 
- 1 pakje Honig mix voor macaroni



Hoe moet het worden klaargemaakt?


1. Meng de mix voor macaroni met 1½ dl water en laat de mix zo'n 10 minuten wellen.
2. Snijd de ui in kleine stukjes en smoor hem in de braadpan.
3. Bak het gehakt rul in de koekenpan en doe het bij de ui in de braadpan.
4. Knijp het knoflookteentje met de pers uit boven de braadpan.
5. Voeg de geweldige mix toe aan het gehakt en smoor het geheel in een gesloten pan ongeveer 15 minuten.
6. Breng in een grote pan het water aan de kook.
7. Als het water kookt doe je er de macaroni in.
8. Kook de macaroni gaar in 8 minuten.
9. Giet de macaroni af in een vergiet.
10. Doe de macaroni terug in de pan en doe het gehaktmengsel erover.
11. Goed door elkaar mengen. Nog even doorverwarmen.



Wat gebruik ik?


koekenpan 

vergiet 

kookpan 


scherp mes

snijplank

schuimspaan 



Wat heb ik nodig?

- 300 gram mie
- 4 uien
- 400 gram varkensvlees in blokjes
- gingerpoeder 
- 2 preien
- ¼ witte kool
- wat bladselderij
- ketjap, Sambal
- citroensap
- olie



Hoe moet het worden klaargemaakt?

1. Maak de uien schoon en snijd ze klein.
2. Bak ze in een beetje olie in de koekenpan gaar en lichtbruin.
3. Haal ze met een schuimspaan uit de pan..
4. Bak nu het vlees in het achtergebleven vet en strooi er de gingerpoeder over.
5. Maak de preien en de kool schoon. Snijd de preien in ringetjes en de kool in reepjes.
6. Voeg de preiringetjes en de koolreepjes toe aan het vleesmengsel en bak alles 10 minuten mee.
7. Voeg de grof gesneden selderij toe en laat eventjes meeverwarmen.
8. Kook ondertussen de mie gaar in ruim kokend water
9. Giet de mie af in een vergiet.
10. Doe de mie terug in de pan en roer er het vleesmengsel door.
11. Op smaak brengen met ketjap, citroensap en sambal.



rauwe
andijvie
stampopot



Wat gebruik ik?

kookpan
scherp mes
snijplank

vergiet 
koekenpan 
pureestamper 



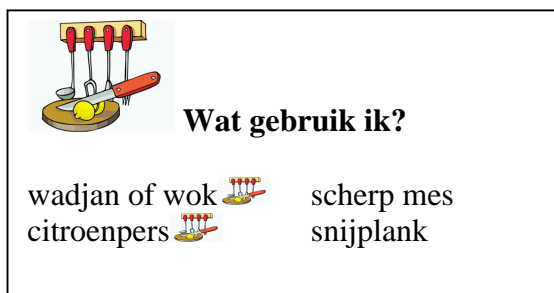
Wat heb ik nodig?

- 1 struik andijvie
 - 1500 gram aardappels
 - 1 theelepel zout
 - 2 dl water
 - 150 gram rookspek
- In dobbelsteentjes





Hoe moet het worden klaargemaakt?

1. Schil de aardappelen. Was ze en snijd ze in vieren.
2. Leg de aardappelen in het kokende water en voeg zout toe.
3. Kook de aardappelen in 20 minuten gaar.
4. Verwijder de lelijke bladeren en was de andijvie in een emmer water
5. Doe de andijvie daarna in een vergiet. Herhaal dit tot het water volkomen helder is en er geen zand meer op de bodem achterblijft.
6. Snijd de groente op een snijplank fijn.
7. Bak het rookspek op een zacht vuur in de koekenpan.
8. Neem de aardappelen van het vuur, giet ze af en stamp ze fijn met de pureestamper.
9. Roer er de fijngesneden groente door en het gebakken spek met het spekvet.
10. Proef de stampopot en doe er eventueel nog wat kruiden bij.



Wat heb ik nodig?

- 1 kilo varkenspoulet
- 1 kilo uien
- 5 teentjes knoflook 
- 2 theelepels djahé 
(= gemberpoeder)
- 3 kopjes ketjap
bruine basterdsuiker
peper en zout
margarine
citroensap





Hoe moet het worden klaargemaakt?

1. Maak de uien en de knoflook schoon en snipper ze.
2. Laat de margarine in de wadjan of wok smelten.
3. Bak het vlees in de margarine.
4. Doe de gesnipperde ui, knoflook, djahé, peper, zout, bruine suiker en ketjap erbij.
5. Laat sudderen tot het vlees gaar is en de saus ingedikt is.
6. Pers de citroen.
7. Maak op smaak met citroensap en eventueel nog wat kruiden.



Wat gebruik ik?

scherp mes
snijplank
2 kookpannen

eiersnijder 
grote schaal
vergiet 



Wat heb ik nodig?

1½ kilo gekookte aardappelen
1 kilo winterpeen
1 blik (liter) sperzieboontjes
2 komkommers
500 gram taugé
10 hardgekookte eieren
1 bloemkool
pindasaus (zie blz. 20)
kroepoek
gedroogde gefruite uitjes





Hoe moet het worden klaargemaakt?

1. Schil de aardappelen en kook ze in 15 minuten gaar. Laat ze afkoelen en snijd ze dan in plakjes.
2. Snijd de winterpeen in lange dunne reepjes en kook ze kort.
3. Maak de bloemkool schoon. Snijd de stonk weg en verdeel de bloemkool in roosjes. Kook de roosjes in 10 minuten beetgaar. Daarna in een vergiet laten uitlekken en afkoelen.
4. Was de komkommer en snijd deze in mooie plakjes.
5. Doe de taugé in een vergiet en overgiet met kokend water.
6. Laat de sperzieboontjes in een vergiet uitlekken.
7. Snijd de hardgekookte eieren met de eiersnijder in mooie plakjes.
8. Leg bloemkool, aardappelschijfjes, stukjes peen, taugé en komkommer op een grote schaal.
9. Garneer de schaal met wat schijfjes ei.
10. Doe net voor het opdienen de pindasaus over de groenten. Strooi er wat gedroogde uitjes en verkrumelde kroepoek over.



Wat heb ik nodig?

- 2 kopjes rijst
- olie
- 3 uien
- 1 teentje knoflook 
- 1 paprika
- 80 gram taugé
- wat bladselderij 
- ½ zakje nasikruiden
- 250 gram gehakt
- 2 eieren, ketjap
- tomaten, augurken

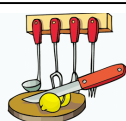


Hoe moet het worden klaargemaakt?

1. Doe de rijst in een zeef en spoel die af onder de kraan.
2. Doe water in de kookpan en breng het aan de kook.
3. Kook de rijst ongeveer 8 minuten. Giet de rijst af in een vergiet. Doe een deksel op het vergiet en laat de rijst nog 20 minuten nastomen.
4. Maak intussen de groente schoon en snijd de ui, de paprika en de selderij klein.
5. Verhit de olie in de koekenpan. Bak de uien langzaam zacht.
6. Knijp boven de koekenpan met de knoflookpers het teentje knoflook uit
7. Doe het gehakt erbij. Bak het rul en gaar. Blijf omscheppen.
8. Als het vlees gaar is doe je er de fijngesneden paprika en de nasikruiden bij, 5 minuten laten pruttelen.
9. Doe er op het laatst de taugé en selderij bij en laat die even mee verwarmen.
10. Bak de rijst nog even op en roer er het groente/vleesmengsel door.
11. Doe de nasi-goreng in een schaal en versier met plakjes tomaat en augurk en in reepje gesneden omelet (zie recept blz. 5)



ketjaprijst



Wat gebruik ik?

snijplank	klein schaaltje
scherp mes	knoflookpers
maatbeker	wadjan / wok
kookpan	blikopener
koekenpan	zeef



Wat heb ik nodig?

- 400 gram varkensvlees
- 5 eetlepels ketjap
- 3 eetlepels citroensap
- 2 teentjes knoflook
- 1 grote ui
- 1 klein blikje ananasstukjes
- 2 eetlepels rozijnen
- 3 eetlepels olie
- 25 gram margarine
- 1 eetlepel kerriepoeder
- 2 eetlepels bakgember
- 300 gram droogkokende rijst



Hoe moet het worden klaargemaakt?

1. Snijd het vlees in dobbelstenen
2. Roer in een klein kommetje een marinade van ketjap en citroensap.
3. Pers het teentje knoflook uit boven het kommetje met marinade.
4. Roer de marinade door het vlees en laat het vlees hierin 30 minuten staan. Af en toe omscheppen. Dat heet marineren.
5. Pel intussen de ui en snipper hem.
6. Maak het blikje ananas open en giet het sap af. Spoel de rozijnen af.
7. Bak het vlees in een koekenpan met olie of margarine in 10 minuten rondom bruin. Schep daarna het vlees uit de pan.
8. Fruit de ui in 3 minuten glazig in dezelfde pan.
9. Roer de kerriepoeder door de ui en schenk er 5 dl water bij.
10. Doe er wat zout bij en de rijst, Laat de rijst in 25 minuten zachtjes gaar koken met het deksel op de pan.
11. Schep door de gare rijst, de marinade, rozijnen, ananas en gember.
12. Laat het vlees in 8 minuten weer heet worden en schep die dan door de rijst. Doe de rijst over in een schaal en serveer.




zuurkool schotel




Wat gebruik ik?

snijplank
ovenschaal
steelpan

pureestamper 

scherp mes
kookpan

koekenpan 



Wat heb ik nodig?

100 gram mager rookspek
1 ui
500 gram zuurkool
1 bouillontablet
1 handje rozijnen
1 kilo aardappelen
1 rookworst
melk
boter of margarine
paneermeel



Hoe moet het worden klaargemaakt?

1. Bak in een koekenpan de blokjes rookspek langzaam uit.
2. Bak de fijngesnipperde ui even mee in het uitgelopen spekvet.
3. Bak $\frac{3}{4}$ van de zuurkool al omscheppend even mee.
4. Voeg wat bouillon en een handje rozijnen toe en laat de zuurkool 30 minuten zachtjes koken.
5. Intussen schil je de aardappels en kook je ze in 20 minuten gaar.
6. 'Wel' de rookworst in water dat tegen de kook aanblijft
7. Stamp de gare aardappels met een pureestamper fijn met een scheutje melk en een klontje boter, zodat er een smeuge puree ontstaat.
8. Beboter de ovenschaal en doe er laag om laag de zuurkool en de aardappelpuree in.
9. Snijd de rookworst in plakjes. Leg die boven op de laatste laag.
10. Strooi paneermeel over de schotel. Leg hier en daar een stukje boter.
11. Zet de schotel in een voorverwarmde oven van 160° en laat de paneermeel licht bruin kleuren.



Wat gebruik ik?

snijplank
ovenschaal
pureestamper

scherp mes
kookpan



Wat heb ik nodig?

- 1 kilo uien
margarine
restant gaar vlees
- 1 laurierblaadje
- 2 kruidnagels
zout en peper
kerriepoeder
zure augurkjes
zure uitjes
- 1 kilo aardappels
melk, paneermeel



Hoe moet het worden klaargemaakt?

1. Snijd de schoongemaakte ui in kleine stukjes en bak ze in wat boter in de koekenpan lichtbruin.
2. Bak het kleingesneden gare vlees even mee en voeg wat jus toe.
3. Doe het laurierblaadje, de kruidnagels, zout, peper en kerriepoeder, de gesnipperde augurkjes en zure uitjes erbij.
4. Laat alles 15 minuten sudderen.
5. Intussen schil je de aardappels
6. Kook ze in 20 minuten gaar.
7. Stamp de gare aardappels met een pureestamper fijn met een scheutje melk en een klontje boter, zodat er een smeùige puree ontstaat.
8. Beboter de ovenschaal en doe er laag om laag de puree en het vleesmengsel in.
9. Strooi paneermeel over de schotel. Leg hier en daar een stukje boter.
10. Zet de schotel in een voorverwarmde oven van 160° en laat die in 45 minuten warm worden een bruin korstje krijgen.



boerenkool stampot



Wat gebruik ik?

snijplank
kookpan
pureestamper

scherp mes



Wat heb ik nodig?

- 2 kilo boerenkool
- 1½ kilo aardappelen
- 1 rookworst
- zout
- margarine
- melk of bouillon



Hoe moet het worden klaargemaakt?








1. Stroop de boerenkool af. D.w.z. haal het gekrulde groen van de nerven af.
2. Was dit groen en snijd het klein.
3. Breng in een pan een klein laagje water aan de kook.
4. Laat de kool met wat zout een paar minuten koken. Schep het om en om.
5. Leg hierop de geschilde en in vieren gesneden aardappels.
6. Leg de rookworst er boven op en laat alles 30 minuten zachtjes koken.
7. Haal de rookworst uit de pan..
8. Stamp de kool en de aardappels fijn met de pureestamper.
9. Roer er wat margarine door en zoveel melk of bouillon dat er een smeùige stampot ontstaat.
10. Leg de rookworst weer op de stampot.



Chili Con Carne



Wat gebruik ik?

koekenpan/wok  scherp mes 
knoflookpers  kookpan 
pureestamper  snijplank 
vergiet 



Wat heb ik nodig?

- 1 blik of pot bruine bonen
- 100 gram mager rookspek
- 2 uien
- 1 teentje knoflook 
- 2 eetlepels olie
- 1 groene paprika
- 200 gram rundergehakt
- 250 gram tomaten
- 1 laurierblaadje 
- 1 theelepel chilipoeder 
- 1 theelepel paprikapoeder
- Zout, vleeskruiden



Hoe moet het worden klaargemaakt?

1. Maak de uien en paprika schoon en snijd ze fijn.
2. Bak de blokjes rookspek samen met de ui in de olie flink bruin.
3. Pers het teentje knoflook boven de pan uit.
4. Bak de stukjes paprika even mee.
5. Doe na 5 minuten het gehakt erbij en bak zolang tot het gehakt bruin kleurt.
6. Doe alles in een grote pan, wadjan of wok..
7. Voeg de in vieren gesneden tomaten toe.
8. Laat de bonen in een vergiet uitlekken en doe ze in de pan erbij.
9. Maak het geheel op smaak met zout, laurierblaadje, vleeskruiden, chilipoeder en paprikapoeder.
10. Laat alles nog zo'n 30 minuten pruttelen op een laag vuurtje.



Wat heb ik nodig?

- 400 gram diepvriesvis
- 45 gram bloem
kaneel, gemberpoeder,
paprikapoeder, gemengde
kruiden
- 60 gram boter
- 2 eetlepels olijfolie
- 3 schijven ananas
- 4 eetlepels ananassirop
- 60 gram champignons

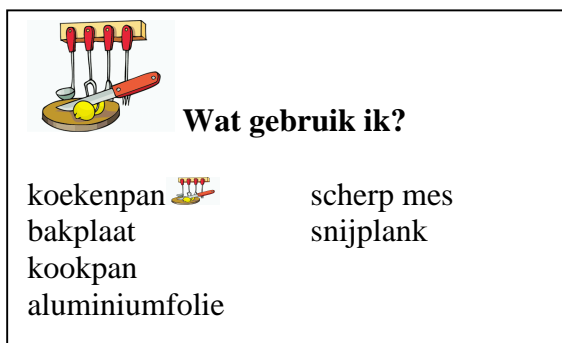
Voor de garnering

- 1 takje peterselie
- 1 in schijfjes gesneden citroen
- 1 in plakjes sneden tomaat





Hoe moet het worden klaargemaakt?

1. Vet de ovenschotel in met margarine..
2. Kruid de bloem met een beetje kaneel, gemberpoeder, paprikapoeder, gemengde kruiden en wentel de stukken vis erdoor.
3. Doe de boter en olie in de koekenpan.
4. Bak de vis bruin in de hete olie en keer de vis na een paar minuten om.
5. Laat de vis op een laag vuur gaar worden.
6. Leg de gebakken vis in de ingevette ovenvaste schaal en houd ze warm.
7. Rol de schijven ananas door de resterende gekruide bloem en bak ze in de olie en boter.
8. Schik de gebakken ananasschijven rond de vis in de schaal.
9. Maak de champignons schoon en snijd ze in schijfjes.
10. Bak de champignons in een koekenpan met een beetje margarine.
11. Verwarm de ananassirop en de champignons in een steelpan.
12. Giet de saus over de vis en bestrooi het gerecht met gehakte peterselie.
13. Garneer het gerecht met plakjes citroen en tomaat.



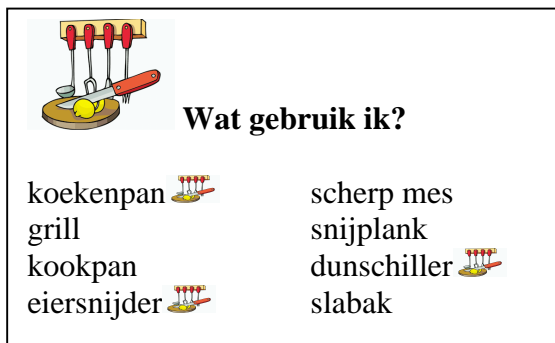
Wat heb ik nodig?

- 4 scholletjes
- 4 tomaten
- 2 uien
- 125 gram champignons
- 60 gram margarine
- gehakte peterselie 
- peper en zout
- gemengde kruiden 
- 1 kilo aardappelen



Hoe moet het worden klaargemaakt?

1. Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in dunne plakjes.
2. Was de champignons en hak ze in tamelijk grove stukjes.
3. Pel en snijd de tomaten. Hak de uien heel fijn. .
4. Meng aardappels, champignons, tomaat en uien door elkaar. Doe er peper, zout, gemengde kruiden en peterselie bij.
5. Vet het aluminiumfolie in met boter. Leg de schol erop.
6. Leg de groente en de rest van de boter op de schol. Vouw het aluminiumfolie goed dicht,
7. Leg de ingepakte scholletjes op de bakplaat. Schuif deze iets boven het midden in de oven. Ovenstand 5-6 of 200°,
8. Bak de scholletjes 20 minuten in de oven.
9. Bak intussen de aardappelschijfjes in de koekenpan
10. Vouw na 20 minuten de pakjes open en strooi wat gekookte erwten rond de vis.



Wat heb ik nodig?

- 1 kilo aardappelen
- 4 kippenpoten
kipkruiden
- 1 eetlepel olie
- 1 krop sla
- 4 tomaten
- 1 ui
- ½ komkommer
- 1 eetlepel sladressing
- 2 gekookte eieren
- 50 gram margarine




Hoe moet het worden klaargemaakt?

1. Schil de aardappels, was ze en snijd ze in schijfjes.
2. Kruid de kippenpoten en wrijf ze in met olie.
3. Verhit de margarine in een koekenpan en bak hierin de aardappelschijfjes.
4. Leg de kippenpootjes onder de hete grill
5. Was de sla en de tomaten en maak de ui schoon.
6. Snijd de tomaat in vieren en de ui in heel kleine stukjes.
7. Schil de komkommer met de dunschiller en snijd hem in dunne schijfjes.
8. Doe alle groente in een slabak en meng er de dressing goed door.
9. Snijd de hard gekookte eieren met een eiersnijder in schijfjes. En garneer hiermee de sla.
10. Kijk of de kippenpoten en de aardappels gaar zijn. Dien dan alles op.



Wat gebruik ik?

koekenpan 

rasp 

knoflookpers 

citruspers 

ovenvaste schotel




snijplank

mes

dunschiller 



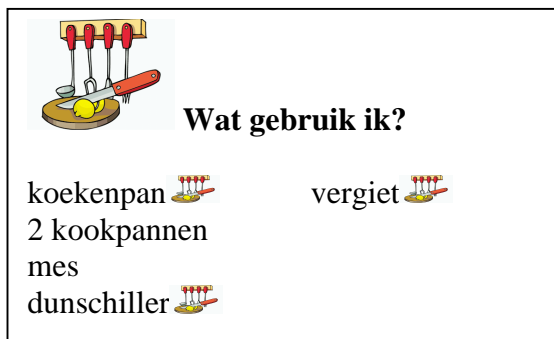
Wat heb ik nodig?

- 4 sneden bruin brood
- 60 gram margarine
- 1 teentje knoflook 
- sap en geraspte schil van 1 sinaasappel
- 750 gram kabeljauwfilets
- zout en peper
- paprikapoeder 
- 1 takje peterselie 
- 1 kilo vastkokende aardappels




Hoe moet het worden klaargemaakt?

1. Verkruiemel het brood. Maak het teentje knoflook schoon.
2. Vet de ovenschaal in met margarine.
3. Rasp de sinaasappel en pers hem dan uit.
4. Laat de margarine in een koekenpan smelten. Voeg dan de broodkruimels, en de geraspte sinaasappel schil toe. Pers de knoflook erboven uit.
5. Roer en schud zolang totdat de broodkruimels de margarine volledig hebben opgenomen.
6. Verdeel de kabeljauw in 4 gelijke moten en leg ze in de ingevette ovenschotel. Strooi er flink wat zout en peper over.
7. Bedek de filets met de gebakken broodkruimels en giet er het sinaasappelsap erbij.
8. Zet de schotel zonder deksel in de voorverwarmde oven.
9. Schil intussen de vastkokende aardappels met een dunschiller. Was ze en snijd ze in stukken. Kook ze in 20 minuten gaar.
10. Als de vis en de aardappels gaar zijn, leg je de aardappels rond de vis in de schaal. Garneer het geheel met paprikapoeder en peterselie..



Wat heb ik nodig?

- 1 kilo aardappels
- 500 gram sperziebonen
- 4 biefstukken
- vleeskruiden
- zoute en peper
- nootmuskaat 
- 100 gram margarine



Hoe moet het worden klaargemaakt?

1. Maak de sperziebonen schoon en schil de aardappels.
2. Zet een pan met een laagje water op het vuur. Zodra het water kookt doe je de boontjes in de pan. Kook ze ongeveer 15 minuten.
3. Doe de gesneden aardappels in een andere pan met water en wat zout.
4. Kook de aardappels ongeveer 20 minuten. Prik met een vork in de aardappels om te zien of ze gaar zijn.
5. Kruid de biefstukken. Verhit de margarine in de koekenpan.
6. Als de margarine uitgesist is leg je de biefstukken in de pan en bak je de biefstukken op hoog vuur 1 minuut aan elke kant.
7. Daarna draai je het vuur wat kleiner en bak je de biefstukken aan iedere kant nog 2 minuten. Het vlees is dan mooi rosé van binnen..
8. Als de aardappels en de boontjes gaar zijn giet je ze af in een vergiet.
9. Strooi wat nootmuskaat over de boontjes.





Wat gebruik ik?

blikopener 
kookpan
vergiet 

mes
snijplank



Wat heb ik nodig?

500 gram macaroni
1 blikje tonijn
1 uitje/sjalotje
1 bouillontablet
mayonaise
yoghurt
tomatenpuree
gesnipperde uitjes
peper en zout, tabasco 
worcester saus 



Hoe moet het worden klaargemaakt?

1. Kook de macaroni in 8 minuten met een bouillontablet.
2. Snipper het sjalotje heel fijn.
3. Maak de saus door mayonaise, yoghurt, tomatenpuree, peper, zout, nootmuskaat, tabasco en worcestersaus en de gesnipperde ui door elkaar te roeren.
4. Maak het blikje tonijn open en snijd de tonijn in stukjes.
5. Als de macaroni gaar is, giet je hem af.
6. Roer de saus door de macaroni en doe de stukjes tonijn erdoor.
7. Schik de macaroni-salade netjes met een paar blaadjes sla op een platte schotel.



rijstsalade



Wat gebruik ik?

blikopener 
 kookpan 
 vergiet 

mes 
 snijplank 
 kom 



Wat heb ik nodig?

- 500 gram rijst
- 1 literblik ananas
- 1 kilo bananen
- 5 sinaasappels
- 1 zakje gewelde krenten en rozijnen
- 500 gram ham
- 1 zakje gezouten pinda's
- 4 eetlepels mayonaise
- 8 eetlepels slagroom
- 2 eetlepels sojasaus
- 3 eetlepels gembersiroop
- 4 theelepels kerriepoeder 
- zout



Hoe moet het worden klaargemaakt?

1. Kook de rijst zoals dat op de verpakking staat aangegeven.
2. Snijd de ananas in kleine stukjes. Pel de bananen en snijd ze in plakjes.
3. Pel de sinaasappels zo dik dat ook de witte velletjes verwijderd worden. Snijd het vruchtvlees daarna in stukjes.
4. Schep ananas, sinaasappel, banaan, krenten en rozijnen door elkaar.
5. Snijd de ham in blokjes.
6. Maak van de mayonaise, slagroom, sojasaus, gembersiroop, kerriepoeder en wat zout een glad sausje.
7. Schep de helft van de saus door de bijna koud geworden rijst en laat dit 30 minuten in de koelkast afkoelen.
8. Schep de vruchten en de blokjes ham door de rijst.
9. Doe na 30 minuten alles over in een mooie grote schaal.
10. Schenk er de rest van de saus over en strooi er tenslotte de pinda's over (die mogen best grof gehakt zijn).



Wat gebruik ik?

mes
gietijzeren braadpan snijplank
eetlepel theelepel



Wat heb ik nodig?

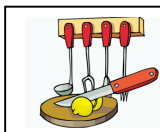
Recept voor 6 personen

- 1 kilo varkenspoulet
- 1 kilo uien
- 500 gram champignons
- 1 fles sjasliksaus
- 1 eetlepel mosterd
- 125 gram boter
- ½ flesje tomatenketchup
- 1 theelepel currysaus
- 1 scheutje maggie
- 1 theelepel sambal 
- 1 eetlepel koffieroom
- zout en peper
- 1 stokbrood




Hoe moet het worden klaargemaakt?

1. Boter in de gietijzer pan smelten en hierin de varkenspoulet rondom bruin braden. Peper en zout naar smaak toevoegen.
2. Uien schoonmaken en in ringen snijden..
3. Champignons schoonmaken en in plakjes snijden.
4. De uien en champignons bij het vlees doen en even meebakken.
5. Daarna de sjasliksaus, mosterd, tomatenketchup, currysaus, maggie, en sambal erbij doen. Een klein beetje water toevoegen.
6. Alles een uurtje op een klein vuur laten doorsudderen.
7. Van het vuur nemen en de koffieroom toevoegen.
8. Serveren met stokbrood.




Wat gebruik ik?

mes
3 kookpannen
weegschaal 
steelpan

maatbeker 
snijplank
vergiet 



Wat heb ik nodig?

300 gram kipfilet
250 gram sperziebonen
100 gram taugé
4 eieren
150 gram uien
250 gram gekookte aardappels
2 kippenbouillon tabletten
1 prei
1 liter water
1 zakje kroepoek
zout, peper, sambal en
ketjap naar smaak 
500 gram rijst



Hoe moet het worden klaargemaakt?

1. Boontjes afhaken. Met weinig water en zout in 20 minuten gaar koken.
2. Aardappels schillen en in 20 minuten beetgaar koken.
3. Kipfilet in stukjes snijden.
4. In een pan 1 liter water aan de kook brengen. Daarin 2 bouillonblokjes doen en de blokjes kipfilet in 15 minuten gaar koken.
5. De prei in ringetjes snijden en bij de kip doen.
6. De eieren in een steelpannetje in 10 minuten hard koken. Laten schrikken en afkoelen. Daarna met eiersnijder in plakjes verdelen.
7. Taugé in vergiet doen en met kokend water overgieten.
8. De rijst volgens de verpakking klaar maken.
9. Opdienen: op een diep bord taugé leggen. Daarop een paar lepeltjes rijst, wat boontjes en aardappels. Dan de kipstukjes en de bouillon erover schenken.
10. Tenslotte op smaak brengen met sambal en ketjap. Garneren met de plakjes ei en serveren met kroepoek.



witte kool- schotel



Wat gebruik ik?

mes
1 kookpan
ovenschaal
koekenpan

dunschiller 
snijplank
vergiet 
kom



Wat heb ik nodig?

- 750 gram witte kool
- 1 laurierblaadje
- 100 gram mager spek
- 250 gram gehakt
- 20 gram paneermeel
- 4 eetlepels melk
- 1 mespunt kummel 
- 75 gram margarine
- 1 ui
- 2 aardappels
- zout, peper, nootmuskaat 

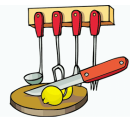
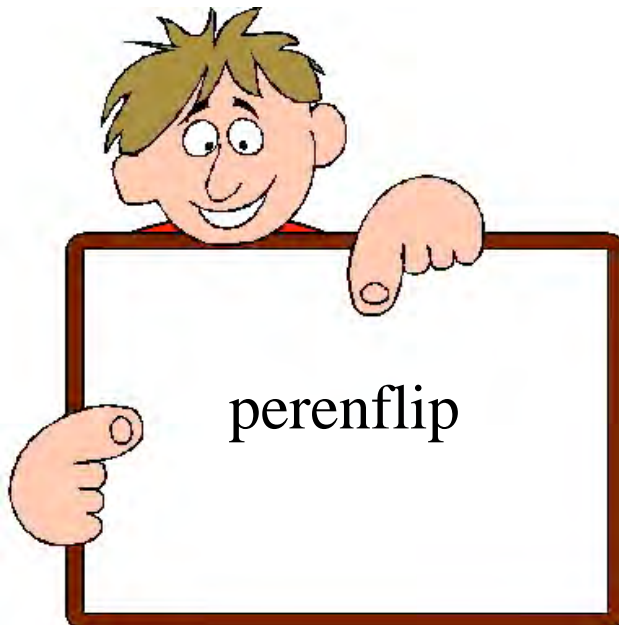


Hoe moet het worden klaargemaakt?

1. Snijd de witte kool in reepjes en was ze in een vergiet.
2. Verwarm de oven voor op gasstand 4 of 5 (200°)
3. Zet de kool op met zoveel water dat de kool voor drie kwart onderstaat.
4. Voeg laurierblad toe en een theelepel zout. Breng vlug aan de kook.
5. Draai de temperatuur laag en laat 5 minuten sudderen. Giet dan af.
6. Vet de ovenschaal in met margarine. Leg de plakjes spek op de bodem.
7. Doe het gehakt met het paneermeel, zout en peper, het ei, de melk, kummel en nootmuskaat in een kom en kneed alles goed door elkaar.
8. Bak in een koekenpan het gehakt met de gesnipperde ui rul.
9. Haal het laurierblad uit de kool. Schep laag om laag kool en gehakt in de ovenschaal.
10. Schil de aardappels en snijd ze in heel dunne plakjes.
11. Leg de aardappelschijfjes als dakpannen op de ovenschotel.
12. Verdeel de rest van de margarine over de aardappels.
13. Zet het gerecht 30 tot 40 minuten in de oven totdat het gaar is.

D. Toetjes

- bananentoetje..... 48
- fruitsalade..... 47
- mandarijntjes vlaflip..... 49
- perenflip..... 46



Wat gebruik ik?

snijplank
mes
4 ijscoupes of glazen



Wat heb ik nodig?

½ liter chocoladevla
½ liter yoghurt
4 handperen
chocolade hagelslag



Hoe moet het worden klaargemaakt?

1. Verdeel eerst de chocoladevla over de 4 glazen.
2. Schil de peer. Verwijder het klokhuis en snijd de peer in kleine stukjes.
3. Leg de stukjes op de chocoladevla in de glazen. Houd een paar stukjes peer achter voor de garnering.
4. Giet er nu de yoghurt over.
5. Garneer het geheel met de overgebleven blokjes peer.
6. Bestrooi de top met wat hagelslag.






Wat heb ik nodig?

- ½ citroen
- 250 gram bananen
- 250 gram sinaasappels
- 250 gram appels
- 1 literblik gemengd fruit
limonadesiroop of
druivensap




Wat gebruik ik?

- snijplank
- mes
- appelboor 
- 4 ijscoupes of grote schaal
- blikopener 
- lepel
- dunschiller 




Hoe moet het worden klaargemaakt?

1. Schil de appels, haal de klokhuizen eruit en snijd ze in stukjes.
2. Pers de halve citroen uit en schenk het sap over de appels.
3. Pel de sinaasappels zo dik dat ook de witte velletjes verwijderd worden. Snijd ze daarna in stukjes en doe ze bij de appel.
4. Schil de bananen en snijd ze in plakjes. Doe ze bij de appel en sinaasappel..
5. Maak het blik gemengd fruit met blikopener open. Doe de inhoud van het blik bij het fruitmengsel.
6. Schenk er limonadesiroop of druivensap over.
7. Roer alles goed door elkaar en zet het even koel weg.
8. Serveer eventueel met slagroom en chocoladekoekjes.



Wat gebruik ik?

4 schaaltjes
lepel
garde of mixer 

vork
2 kommen



Wat heb ik nodig?

- 4 rijpe bananen
- 125 centiliter yoghurt
- 125 centiliter slagroom
- 2 eetlepels honing
- sap van ½ citroen
- geschaafde amandelen
- 1 appel



Hoe moet het worden klaargemaakt?


1. Klop de slagroom dik en romig met de garde of de mixer.
2. Schil de bananen en snijd ze in plakjes.
3. Doe de plakjes in een kom en prak ze met een vork fijn.
4. Doe de yoghurt, honing en citroensap bij de geprakte banaan..
5. Schep de stijf geklopte slagroom voorzichtig door het fruitmengsel.
6. Serveer het in kleine schaaltjes met wat amandelschaafsel erover.
7. Steek een partje appel op het schaaltje.



mandarijntjes vla flip



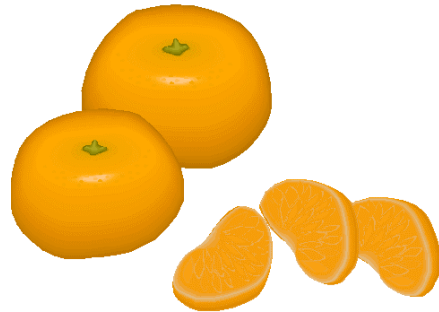
Wat gebruik ik?

4 schaaltes
blikopener 
kom of glazen



Wat heb ik nodig?

250 grams blikje
mandarijntjes
1 bakje frisse kwark van
225 gram
4 lange vingers
½ liter chocoladevla

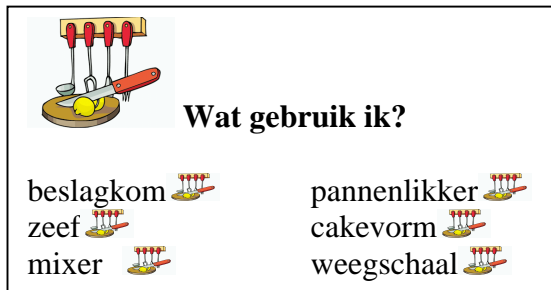


Hoe moet het worden klaargemaakt?

1. Maak het blik mandarijntjes open met de blikopener. Laat de mandarijntjes uitlekken. Vang het sap wel op in een kom..
2. Roer in een kom de kwark en het sap goed door elkaar.
3. Verkruimel boven de 4 glazen of de schaaltes de lange vingers.
4. Schenk daarop een laagje chocoladevla.
5. Schep er de helft van de mandarijntjes op.
6. Doe er dan een laagje kwark op.
7. Garneer tenslotte garneer het geheel met de rest van de mandarijntjes.

E. Gebak

- appeltaart..... 52
- boterkoek..... 53
- cake..... 51
- kruidnoten..... 55
- soezen..... 54



Wat gebruik ik?


beslagkom 

zeef 

mixer 

pannenlikker 

cakevorm 

weegschaal 



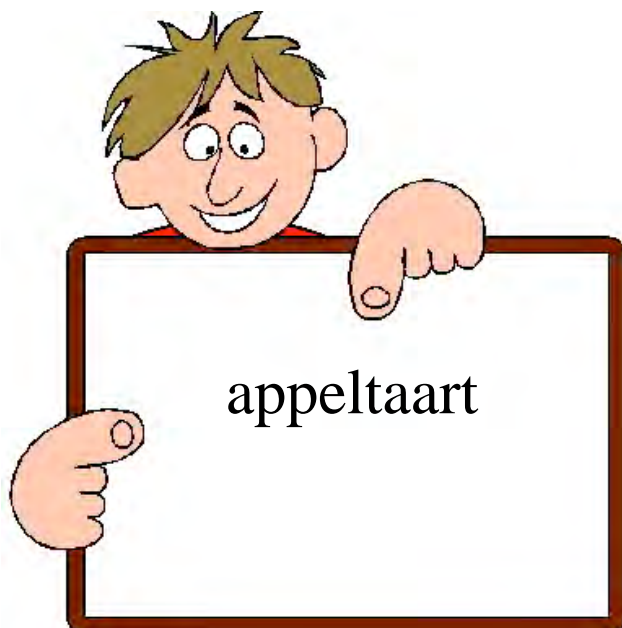
Wat heb ik nodig?

- 150 gram cakemeel
- 150 gram zachte boter
- 150 gram suiker
- 3 eieren
- snufje zout
- 1 zakje vanillesuiker
- 1 eetlepel paneermeel



Hoe moet het worden klaargemaakt?

1. Verwarm de oven voor op 160°.
2. Mix de zachte boter met de vanillesuiker, de suiker en het zout tot een romige massa.
3. Voeg de eieren één voor één toe .
4. Klop het geheel nog enkele minuten.
5. Zeef het meel boven de beslagkom en meng het door het deeg.
6. Vet de cakevorm in en bestrooi de binnenkant met paneermeel.
7. Doe het deeg in de cakevorm. Gebruik een pannelikker.
8. Plaats de cake in de oven en laat hem in 50 tot 60 minuten goudbruin en gaar worden.
9. Je kunt controleren of de cake klaar is door er met een satéprikker in te prikken. Er mag niets meer aan blijven hangen.
10. Laat de cake 10 minuten afkoelen, voordat je hem uit de vorm haalt.



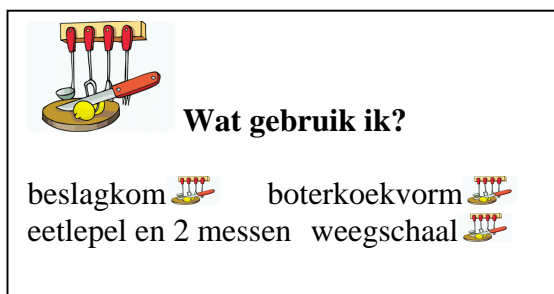
Wat heb ik nodig?

- 400 gram bloem
- 2 theelepels bakpoeder
- 225 gram boter
- 175 gram basterdsuiker
- 1 zakje vanillesuiker
- 1 losgeklopt ei
- 1 kilo zure appels
- 1 eetlepel citroensap
- 40 gram suiker
- 1 theelepel kaneel
- 1 theelepel gemberpoeder
- 25 gram krenten
- 25 gram rozijnen
- paneermeel



Hoe moet het worden klaargemaakt?

1. Vet de springvorm in met margarine.
2. Doe bloem, boter, zout, basterdsuiker en vanillesuiker in een kom.
3. Voeg $\frac{1}{4}$ van het losgeklopte ei toe en kneed met koele handen vlug een samenhangend deeg.
4. Bestuif aanrecht en deegrol met bloem. Rol $\frac{2}{3}$ van het deeg uit tot een ronde plak en bedek daarmee de bodem van de springvorm en een deel van de opstaande rand. Bestrooi het deeg met paneermeel.
5. Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd in kleine stukjes.
6. Doe de appelsnippers met het citroensap in een kom.
7. Meng er suiker, kaneel, gemberpoeder, krenten en rozijnen door.
8. Doe dit mengsel in de springvorm.
9. Maak van het overgebleven deeg 14 rolletjes en leg die in ruitvorm over de vulling. Druk de rolletjes aan de uiteinden goed vast op de rand.
10. Leg op de rand dan nog één lange rol deeg. Bestrijk de rolletjes met het losgeklopt ei.
11. Schuif de springvorm in het midden van de voorverwarmde oven op 180° (of stand 3-4). Bak de appeltaart in ongeveer 60 minuten gaar en bruin. De taart laten afkoelen voordat je de springvorm verwijdert.



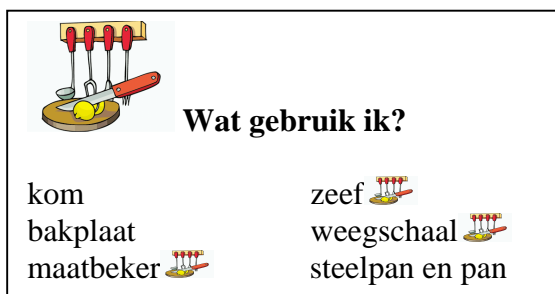
Wat heb ik nodig?

- 250 gram bloem
- 225 gram boter
- 150 gram basterdsuiker
- 1 zakje vanillesuiker
- 1 eetlepel melk
- zout



Hoe moet het worden klaargemaakt?

1. Vet de boterkoekvorm in met boter.
2. Doe alle ingrediënten behalve de melk in een kom.
3. Snijd de boter met 2 messen tot kleine stukjes en kneed alles met koele handen door elkaar tot een gelijkmatig deeg.
4. Druk het deeg in de boterkoekvorm en bestrijk het met de melk.
5. Verwarm de oven 10 minuten voor op stand 4-5 (180°-200°).
6. Plaats de vorm op het rooster in het midden van de oven.
7. Bak 25 tot 30 minuten. Het gebak is goed wanneer het goudbruin is.
8. Neem de koek uit de oven en druk met de bolle kant van een eetlepel op het enigszins gerezen gebak om het stevig te maken.
9. Laat het gebak afkoelen en haal het dan pas uit de vorm.



Wat heb ik nodig?

50 gram boter
60 gram bloem
2 geklopte eieren
150 milliliter water

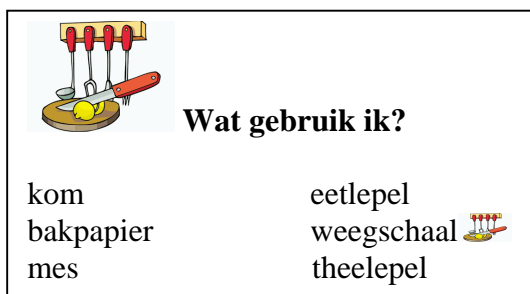
125 gram pure chocolade
2 eetlepels water
125 centiliter slagroom



Wij maken ze wel wat kleiner

Hoe moet het worden klaargemaakt?

1. Vet de bakplaat in en warm de oven voor op stand 6. (180°)
2. Snijd de boter in stukjes en doe die met het water in een steelpan.
3. Zeef de bloem in de beslagkom.
4. Als de boter begint te koken doe je de bloem in een keer bij de boter.
5. Roer het mengsel tot het glad is en als een bal loslaat van de randen.
6. Laat het mengsel 5 minuten afkoelen. Giet er beetje bij beetje het losgeklopt ei bij. Blijf roeren tot je een dik romig glanzend deeg krijgt.
7. Maak met kleine lepeltjes bolletjes deeg op de ingevette bakplaat.
8. Schuif de plaat in de oven. Draai na 10 minuten de temperatuur hoger naar stand 7 (200°) en laat alles nog zo'n 15 tot 20 minuten bakken.
9. Als de soezen goudbruin en opgebold zijn laat je ze op een taartrooster afkoelen. Prik een gaatje in elke soes om de stoom te laten ontsnappen.
10. Klop de slagroom stijf. Snijd de soesjes open en vul ze met slagroom.
11. Doe de chocola met wat water in de steelpan. Zet de steelpan in een grotere pan met kokend water en laat de chocola smelten.
12. Zet de soezen naast elkaar op een bord en schenk er de chocoladesaus over. Laat de chocola afkoelen tot die weer hard is.



Wat heb ik nodig?

- 125 gram bakmeel
- 50 gram bruine suiker
- 1 eetlepel schenk-stroop
- ½ theelepel speculaaskruiden
- 25 gram boter
- 1 eetlepel melk
- zout



Hoe moet het worden klaargemaakt?

1. Verwarm de oven voor op 180°.
2. Doe bakmeel, suiker, stroop, speculaaskruiden, boter, zout en melk in een kom.
3. Kneed met natte handen alles goed door elkaar. Kneed zolang tot het mengsel een deegbal is geworden, die van je handen loslaat.
4. Leg een stuk vetvrij bakpapier op het bakrooster.
5. Vorm van het deeg kleine balletje zo groot als een knikker.
6. Leg de balletjes op de bakplaat en druk ze een beetje plat.
7. Schuif de plaat in het midden van de oven.
8. Bak de noten in zo'n 20 minuten gaar en goudbruin.
9. Laat de kruidnoten even afkoelen, schep ze daarna van het rooster.

Deel 2

kruiden en

specerijen

- Bieslook 57
- Djahé 57
- Kaneel 57
- Kerrie 58
- Ketjap 58
- Knoflook 58
- Kruidnagel 59
- Kummel 59
- Laos 60
- Laurier 59
- Nootmuskaat 60
- Paprikapoeder 60
- Peterselie 61
- Sambal 61
- Selderij 61
- Tabasco 62
- Tijm 62
- Worcester saus 62



Bieslook



Bieslook is een vaste plant die afkomstig is uit Europa en Noord-Azië.

De plant bloeit in juni en juli.

De plant is familie van bolgewassen als ui, prei en knoflook.

Van de bieslook gebruik je bij het koken vooral de jonge dunne stengels. De dikkere stengels zijn soms wat taai.

Djahé



Djahé is gemaakt van de gemberwortel. De wortel is tot poeder fijn gemalen. Het poeder kan direct gebruikt worden. Verse gemberwortel kun je voor gebruik schillen en vervolgens raspen of in plakjes of stukjes snijden.



Je gebruikt het poeder overigens alleen in warme gerechten.

Kaneel



Kaneel bestaat uit de binnenbast van de scheuten van de kaneelboom. Er bestaan vele soorten, maar de belangrijkste zijn de Ceylonkaneel en de cassia

Cassia is wat branderiger en zoeter dan Ceylonkaneel.

Kaneel wordt in stokjes verkocht. Het kaneelpoeder dat in de keuken wordt gebruikt bestaat meestal uit gemalen cassia waar soms wat gemalen kaneel aan toegevoegd is. Het zou dus beter cassia genoemd kunnen worden.

Kerrie



Kerrie is een mengsel van specerijen, en ook wel de naam voor de daarmee bereide gerechten. Het woord kerrie is een verbastering van het Tamil-woord *kari*, dat saus betekent.

De smaak van kerrie komt het beste tot zijn recht als het kruidenmengsel eerst heet gebakken wordt met bijvoorbeeld fijngesneden ui, en daarna pas de groenten of het vlees toegevoegd worden.

Ketjap



Ketjap is een Indonesische sojasaus. De saus wordt gemaakt van een mengsel van sojabonenmeel, grof gemalen tarwe, kruiden en zout

Knoflook



Knoflook is een plant uit de lookfamilie. Tot deze familie behoren andere soorten als de ui en de bieslook.

Het is een bolgewas.

Knoflook wordt zowel vers (geperst) als in poedervorm (gedroogd en gemalen) toegepast.

Knoflook is een kruid met een zeer doordringende smaak en geur.

Kruidnagel



Kruidnagel is een specerij met een zeer overheersende smaak. Kruidnagelen zijn de gedroogde, nog gesloten bloemknoppen van de kruidnagelboom.

Kruidnagelen hebben een ongeveer 1 cm lang steeltje, met daarop het knopje, met een diameter van ongeveer 3mm.

Kummel of karwij



Kummel of Karwij is het zaad van een tweejarige plant. De zaadjes zijn 3-4 mm lang en ei- tot halvemaanvormig en hebben een prettig kruidig aroma.

Karwij wordt vaak verward met komijn, deels vanwege de grote overeenkomst in smaak en uiterlijk

Laurier



Laurierbladeren zijn afkomstig van de laurierboom of struik.

Laurierbladeren zijn ongeveer 5 cm lang en worden (meestal gedroogd) gebruikt in stoofpotten en soepen, waarbij de laurier langere tijd moet meestoven om de smaak tot zijn recht te laten komen.

Het blad kan niet opgegeten worden, want het blijft hard. Laurier wordt ook gebruikt in laurierdrop waarin de sterke lauriersmaak naar voren komt.

Laos



Laos is een plant, verwant aan gember. Het wordt ook wel eens Thaise gember of galanga genoemd. Het is een meerjarige plant uit de [tropen](#).

De wortel wordt gebruikt als [specerij](#), hij heeft een milde [gembersmaak](#) en ruikt naar [citrus](#) en [pijnboenen](#). Hij wordt vers, gedroogd of ingemaakt gebruikt. Laos kan in recepten vervangen worden door Gember.

Nootmuskaat



Nootmuskaat is een specerij afkomstig van de muskaatboom die in regenrijke tropische kustgebieden gekweekt wordt. De muskaatnoot is ovaal van vorm en ongeveer twee en een halve centimeter lang.

De muskaatnoot is zeer hard: in de keuken wordt de muskaatnoot daarom alleen in geraspte vorm (nootmuskaat) gebruikt.

Paprikapoeder



Paprikapoeder wordt gemaakt van gedroogde en gemalen paprika's waarvan de pitten verwijderd zijn.

Dit zijn niet de bekende blokvormige rode paprika's, maar een speciale puntige soort die 12-15 cm lang wordt en die zijn smaak alleen goed ontwikkelt in een vrij warm klimaat. Deze soort is familie van de Spaanse peper maar milder van smaak. Hoe lichter de paprika's van kleur zijn, hoe beter de kwaliteit van het poeder wordt.

Peterselie



Peterselie is een tweejarige, kruidachtige plant. De plant overleeft in de Benelux soms de winter als deze in de tuin wordt gehouden.

Het is een veelgebruikt kruid in de Europese keuken

Het kruid dient pas aan eten toegevoegd te worden vlak voor het serveren (dus niet meegekookt te worden) omdat het anders te veel van zijn smaak en frisheid verliest.

Het kruid wordt ook vaak samen met knoflook aan roomboter toegevoegd om kruidenboter te vormen.

Sambal



Sambal is de Maleisische en Indonesische naam voor een pasta die, traditioneel gezien, bestaat uit gemalen Spaanse pepers, in Indonesië *cabe* of *lombok* genoemd en zout, maar er zijn allerlei varianten waarbij ook azijn, gebakken uien, gefermenteerde garnalen (*trassi*), suiker en allerlei specerijen toegevoegd worden.

Maleisiërs en Indonesiërs geven meestal de voorkeur aan verse sambal boven die uit een potje. Op de lokale markten kan men diverse soorten verse sambals kopen die in grote geëmailleerde bakken uitgestald staan en in plastic zakjes verkocht worden.

Selderij



Snijselderij, blad-, struik- of bosselderij is een tuinkruid en vergelijkbaar met peterselie, maar dan met een veel sterkere smaak. Het is ook een veel agressievere plant. De plant kan hoogten bereiken van meer dan een meter.

Selderij komt in Nederland ook in het wild voor en staat op de Nederlandse Rode Lijst van planten als vrij zeldzaam en matig afgenomen.

Tabasco



Tabascosaus is een pepersaus, die azijn, pepers en zout bevat. Op de markt gebracht door de McIlhenny Company.

Het product rijpt gedurende 3 jaar in eikenhouten vaten, waardoor het zijn karakteristieke geur en smaak krijgt. Er is slechts één fabriek ter wereld waar de Tabascosaus gemaakt wordt: in Avery Island in de Amerikaanse staat Louisiana, in het Cajun-gebied. Het exacte recept is al honderd jaar een goed bewaard familiegeheim.

Tijm



Tijm is een kruidachtige plant met een zeer aromatische geur, die tot 30 cm hoog kan worden. De planten komen algemeen voor in het Middellandse Zeegebied en in Azië, en een drietal soorten komt ook in België en Nederland voor.

Tijm kan 's zomers gemakkelijk worden gedroogd omdat de plant een houtige stengel en kleine blaadjes heeft. Hiervoor kan hij buiten aan de waslijn hangen. Na het drogen kunnen de blaadjes worden verkruideld en in gesloten potten worden bewaard.

Het zoetige, sterke aroma is geschikt voor het kruiden van groente, vis, vlees en sauzen.

Worcester saus



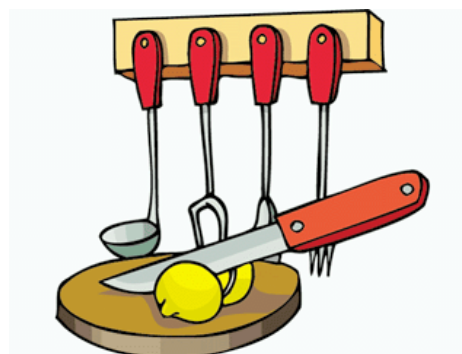
Worcestersaus is vloeistof gemaakt met azijn, stroop, maïssirop, water, chilipepers, sojasaus, peper, tamarinde, ansjovis, uien, sjalotjes, kruidnagels en knoflook.

De saus wordt als smaakmaker gebruikt in gekookte en ongekookte gerechten, en vooral met rundvlees.

Deel 3

Keukengereedschap

- Appelboor 64
- Beslagkom 64
- Blikopener 64
- Boterkoekvorm 64
- Cakevorm 65
- Citruspers 65
- Deegroller 65
- Dunschiller 65
- Eiersnijder 66
- Garde 66
- Koekenpan 66
- Knoflookpers 66
- Maatbeker 67
- Mixer 67
- Pannenlikker 67
- Pureestamper 67
- Rasp 68
- Schuimspaan 68
- Springvorm 68
- Vergiet 68
- Wadjan of wok 69
- Weegschaal 69
- Zeef 69



Appelboor



Een appelboor is een keukenhulp waarmee het klokhuis van een (hele) appel kan worden verwijderd.

De boor heeft een rondgebogen mesje dat vanaf de steel tot de kroon door de appel kan worden gestoken. Door de lengte van het lemmet blijft het binnenste gedeelte aan de boor kleven, zodat dit kan worden verwijderd.

Beslagkom



Dat is een bak van plastic, roestvrij staal of glas waarin je het deeg voor bijvoorbeeld pannenkoeken en gebak kunt maken.

Je doet er de ingrediënten voor het deeg of beslag in, die je dan met een garde of mixer goed kunt mengen.

Blikopener



Een blikopener is een stuk gereedschap voor het openen van blikken. Blikopeners worden meestal in de keuken gebruikt.

Ezra Warner uit de Verenigde Staten vond de eerste blikopener in 1858 uit. Het snijwiel werd uitgevonden door William Lyman in 1870.

Boterkoekvorm



Een boterkoekvorm is een ondiepe ronde bakvorm met een draaibare strip om de koek als die gebakken en afgekoeld is, los te maken van de bodem.

Cakevorm



Dat is meestal een langwerpige vorm van aluminium of in ieder geval ovenbestendig materiaal, waarin het beslag gedaan wordt voor een cake.

Citruspers



Een keukenhulpmiddel waarmee je sinaasappels, citroenen en andere citrusvruchten kunt uitpersen. Je houdt dan alleen het sap over.

Deegroller



Een deegroller wordt gebruikt om deeg gelijkmatig plat te rollen. Meestal zijn deegrollers van hout gemaakt, maar soms ook van steen of plastic.

Het bestaat uit een pen waar de rol omheen kan draaien; door beide uiteinden van de pen vast te houden kan de rol over het deeg worden gerold.

Dunschiller



Een dunschiller is een mesje waarmee aardappels, appels, komkommers enz. op een gemakkelijke manier dun kunnen worden geschild.

Het mesje is voorzien van een gleuf, waarvan de bovenste rand scherp is gemaakt. De onderste rand verhindert dat het mesje diep in de aardappel kan worden gesneden. De werking is te vergelijken met die van een kaasschaaf.

Eiersnijder



Een eiersnijder is een huishoudelijk apparaatje om een ei mee in plakjes te snijden. Het bestaat uit een houder waar het ei op rust en een beweegbaar deel met daarin opgespannen dunne metaaldraden. Bij het sluiten van de eiersnijder wordt het ei in plakjes gesneden.

Garde



Een garde gebruik je om in een kom eieren los te kloppen of om een beslag te roeren.

Koekenpan



Platte pan met steel om in te bakken.

De pan heeft zijn naam te danken aan het feit dat in zo'n pan pannenkoeken worden gebakken. Ook ander voedsel, zoals vlees, wordt in een koekenpan gebakken.

Knoflookpers



Een knoflookpers is keukengerei waarmee knoflooktenen kunnen worden uitgeperst. De pers is een hefboom, waardoor er beter kracht kan worden gezet, met een bakje met gaatjes waar de knoflook doorheen wordt geperst.

Maatbeker



Een maatbeker of litermaat is een instrument om een bepaalde hoeveelheid van een vloeistof af te meten.

Over maten (liters, deciliters, centiliters en milliliters) kun je op bladzijde 71 meer lezen.

Mixer



Een elektrisch apparaat om bijvoorbeeld beslag voor pannenkoeken of slagroom te kloppen.

Een elektrische mixer heeft doorgaans twee (afneembare) kloppers en/of twee deeghaken. Ook heeft het apparaat twee of drie snelheden, om te voorkomen dat de mixer het beslag, de slagroom of het eiwit uit de kom spat.

Pannenlikker



Een schraper om de laatste restjes uit een pan, schaal of pot te halen. De pannenlikkers van kunststof beschadigen de pannen met een tefallaag niet.

Pureestamper



Een pureestamper is een hulpmiddel om aardappels fijn te prakken. Wordt vaak gebruikt bij het maken van puree of stampot.

Rasp



In de keuken worden raspen gebruikt om etenswaren fijner te verdelen, b.v. kaas, wortels of appel, of nootmuskaat.

Schuimspaan



Een schuimspaan is een keukengerei in de vorm van een lepel met een groot plat blad, dat van gaten is voorzien.

Een schuimspaan dankt zijn naam aan het gebruik om het drijvende schuim van kokende gerechten (bouillon, groenten) tijdens de bereiding af te scheppen.

De schuimspaan wordt ook gebruikt om gare etenswaren uit het kokend water of vet te halen, zoals bij olieballen.

Springvorm



Een springvorm is een bakblik waarbij de rand met een veersysteem kan worden verwijderd. Hiertoe wordt een hendel losgeklapt, waardoor de rand openschuift en de bodem loskomt.

In omgekeerde volgorde kan de vorm weer worden gesloten. Met dit systeem kan de taart gemakkelijk uit de vorm worden gehaald. De springvorm is altijd rond van vorm, en zeer geschikt voor het maken van taarten.

Vergiet



In een vergiet doe je groente om ze goed te kunnen wassen. Het water kan door de gaatje weer weg lopen.

Een vergiet is een grote schaal met gaatjes erin die je op een bord zet. Op deze manier kan eventueel overtollig vocht op het bord druipen.

Wadjan/wok



Een wadjan is een halfronde holle pan (vergelijkbaar met een gehalveerde bal) die in de oosterse keuken wordt gebruikt. Het woord `wok' is afkomstig uit het standaard kantonees en heeft dezelfde betekenis.

Weegschaal



Je heb verschillende soorten weegschalen. Maar ze worden allemaal gebruikt om iets te wegen

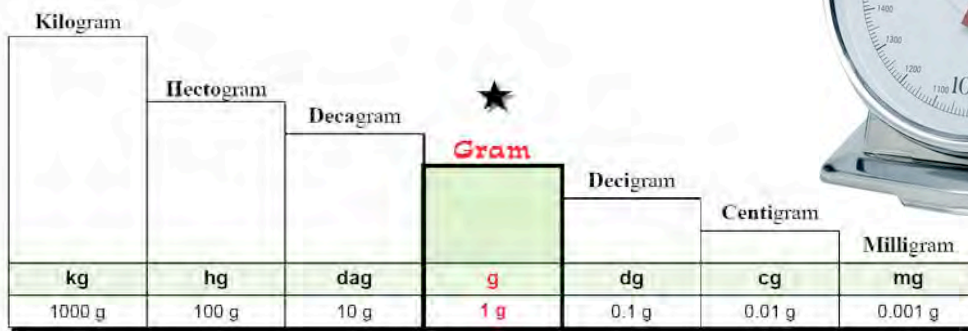
Over gewichten (kilo, hectogram, decigram, centigram, milligram, pond en ons) kun je op bladzijde 70 meer lezen.

Zeef



In de keuken wordt een zeef gebruikt voor het voorkomen van klontjes bij gebruik van meel, of om zachte vruchten doorheen te wrijven bijvoorbeeld bij het maken van jam.

Gewicht

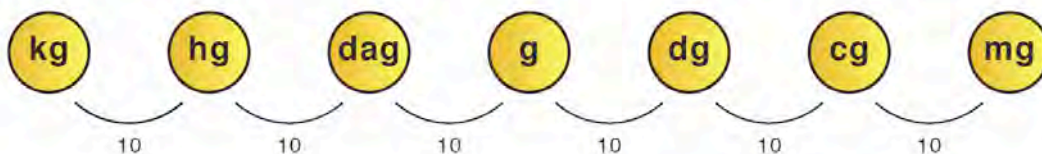


: 10

Een stap naar links, 1 nul eraf of de komma 1 plaats naar links

Een stap naar rechts, 1 nul erbij of de komma 1 plaats naar rechts

x 10



1 kilogram = 1.000 gram
 1 hectogram = 100 gram
 1 decagram = 10 gram

1 decigram = 0,1 gram
 1 centigram = 0,01 gram
 1 milligram = 0,001 gram

Inhoud



Kiloliter	Hectoliter	Decaliter	Liter	Deciliter	Centiliter	Milliliter
kL	hL	daL	L	dL	cL	mL
1000 L	100 L	10 L	1 L	0.1 L	0.01 L	0.001 L



Een stap naar links, 1
nul eraf of de komma
1 plaats naar links

Een stap naar rechts, 1
nul erbij of de komma
1 plaats naar rechts



1 kiloliter = 1000 liter
1 hectoliter = 100 liter
1 decaliter = 10 liter

1 liter = 10 deciliter
1 liter = 100 centiliter
1 liter = 1000 milliliter

Temperaturen tabel

Temperatuur	Electrische oven Stand	Gasoven Stand
100°C (lauw)	2	
120°C (warm)	3	
140°C (warm)	4	1
160°C (warm)	5	2
180°C (warm)	6	3
200°C (heet)	7	4
220°C (heet)	8	5
240°C (heet)	9	6
260°C (heet)	10	7

Een elektrische oven heeft een wat langere tijd nodig om op temperatuur te komen dan een gasoven. Neem om een elektrische oven voor te verwarmen 15 minuten en voor een gasoven 5 minuten

Inhoud

A		E	
appelboor	64	eiersnijder	66
appelmoes	21		
appeltaart	52	F	
		fruitsalade	47
B		G	
babi ketjap	27	garde	66
bami	25	gado gado	28
bananentoetje	48	gebakken aardappelen kip	37
beslagkom	64	groentesoep	15
bieslook	57		
blikopener	64	H	
boerenkool stampot	33		
boterkoek	53	I	
boterkoekvorm	64		
broodje hamburg en milkshake	8	J	
		Jachtschotel	32
C		K	
cake	51	kaassoep	18
cakevorm	65	kabeljauw met broodkruim	38
citruspers	65	kaneel	57
champignonsoep	14	kerrie	58
chili con carne	34	ketjap	58
chocolademelk	10	ketjaprijst	30
chocolade milkshake	11	kilo	71
		kip-paprikaquiches	12
		kippensoep	16
		knoflook	58
		knoflookpers	66
		koekenpan	66
		kruidnagel	59
		kruidnoten	55
		kummel	59
D		L	
deegroller	64	Laos	60
djahé	57	laurier	59
		liter	72

M maatbeker 67 macaroni 24 macaroni tonijn salade 40 mandarijntjes vlaflip 49 mixer 67	T tabasco 62 temperatuur 73 tijm 62 tomatensoep 17
N nasi 29 nootmuskaat 60	U uiensoep 19
O omelet met champignons 5	V vergiet 68 vis in folie 36 vis met ananas 35
P pan pizza 7 pannenlikker 67 paprikapoeder 60 perenflip 46 peterselie 61 pindasaus 20 pureestamper 67	W wadjan 69 weegschaal 69 wentelteefjes 9 witte kool schotel 41 wok 69 worcester saus 62
R rasp 68 rauwe andijvie stamppot 26 rijstsalade 41 roerei met ham en bieslook 6	XY
S sambal 61 schuimspaan 68 selderij 61 sjaslik 42 soto ajam 43 spaghetti Bolognese 23 soezen 54 sperziebonen met biefstuk 39 springvorm 68	Z zeef 69 zuurkoolschotel 31

Dit boekje is met veel plezier voor de Vuurtoren gemaakt door Guus Pauwels.

2009

Veel dank aan Gerda Kramer voor haar correctiewerk en tips.



De Vuurtoren
Leidsewallen 48-50
2712 BX Zoetermeer
079-3163316
directie@sbo-devuurtoren.nl
www.sbo-devuurtoren.nl