

Kookboek voor Leerjaar 1



MELANCHTHON
BERKRODEN

*Bewust de
wereld in!*

Dit kookboek is van :

Werkkaart

Recept 1

De perfecte frietjes

Ingrediënten

500 g friet-aardappelen

Zout

Mayonaise

Bereidingswijze

1. *Schil de aardappelen en snijd ze in dikke of dunne frietjes.*
2. *Was de aardappelfrietten goed*
3. *Maak de frieten goed droog met een schone doek of keukenpapier*
4. *Bak ze op 140° de eerste keer ongeveer 5 minuten, dit heet voorbakken*
5. *Haal de voorgebakken friet uit de frituur*
6. *Laat ze uitlekken*
7. *leg ze op een plaatje met papier*
8. *Bak ze tweede maal op 180° ongeveer 3-4 minuten.*
9. *De frieten moeten mooi goudbruin zijn*



Werkkaart

Recept 2

Ceasar's Salad

2 stuks - niveau **

Ingrediënten	Bereidingswijze
<p><i>¼ kropje sla</i> <i>1 tomaat</i> <i>2 eieren</i> <i>2 sneden brood</i> <i>50 g Parmezaanse kaas</i> <i>2 el Olijfolie</i> <i>2 plakken vleeswaren (ham of kipfilet)</i></p> <p><i>Dressing:</i> <i>1 dl mayonaise</i> <i>15 gram Parmezaanse kaas</i> <i>15 gram citroensap</i> <i>10 gram sojaolie</i> <i>2 ansjovisfilets</i> <i>3 druppels Tabasco</i> <i>1 teen knoflook</i> <i>Zout</i></p>	<p>Bereiding</p> <ol style="list-style-type: none"><i>1. Mondeer de tomaten (pellen) zie demo docent</i><i>2. Pluk de sla (verwijderen van de nerf)</i><i>3. Was de sla en droog de sla m.b.v. de slacentrifuge</i><i>4. Pluk de sla (in kleine stukjes scheuren)</i><i>5. Kook het ei in 8 minuten en laat het schrikken in ijswater.</i><i>6. Hierdoor stopt het garingsproces.</i><i>7. Het maken van de croutons gaat als volgt; verwijder de korst van 2 sneetjes wit brood en snijd deze in kleine blokjes (brunoise).</i><i>8. Meng de blokjes met (knoflook) olie en doe dit op een ovenschaal.</i><i>9. Bak de croutons in de oven in 10 minuten op 180 °C mooi bruin.</i><i>10. Voor de dressing mix alle ingrediënten met een staafmixer</i> <p>Presentatie</p> <ol style="list-style-type: none"><i>11. Gebruik salade bowl voor de presentatie</i><i>12. Meng de dressing met de sla.</i><i>13. Snijd de tomaten in dunne plakjes en leg om de salade.</i><i>14. Snijd het gekookte ei in een eiersnijder en leg de partjes bovenop, samen met de croutons.</i><i>15. Maak het geheel af met blokjes vleeswaren.....</i>



Werkkaart

Recept 3

Broodje gezond

Ingrediënten

2 pistolets
2 bladen sla
1 tomaat
1/8 komkommer
2 eieren
2 plakken ham
4 plakken kaas

Bereidingswijze

1. Bak de pistolets af volgens het voorschrift op de verpakking (8 min. Op 200 °)
2. Pluk en was de sla
3. Ontvel de tomaten (inkruisen, kern eruit, 10 sec. inkokend water, daarna gelijk in koud water, velletje eraf halen)
4. Snijd de tomaat in plakjes
5. Kook de eieren hard (10 minuten)
6. Spoel de eieren koud en pel ze
7. Snijd de eieren in plakjes met de eiersnijder
8. Snijd de komkommer *in dunne plakjes*

Als de broodjes afgekoeld zijn snijd je die open

Beleg per broodje met:

- 1 blad sla
- 1 plak ham
- 1 plak kaas
- 2 plakken tomaat met daartussen 2 plakken komkommer
- 1/2 ei in plakken
- Dek het broodje af met de bovenkant.
- Verpak de broodjes voor verkoop



Werkkaart

Recept 4

Hot dog Culinair

voor 2 personen

Ingrediënten

- 2 pistolets of hotdogbroodjes
- 50 g geraspte kaas
- 1 ui
- 1 tl ras el hanout
- 2 bladen sla
- 1 tomaat

- 2 hotdogs
- 1 augurk
- Sla
- Olijfolie
- Tomatenketchup of chilisaus

Bereidingswijze

1. Bak de pistolets af volgens het voorschrift op de verpakking (8 min. Op 180 °)
2. Pluk en was de sla
3. Ontvel de tomaten (inkruisen, kern eruit, 10 sec. inkokend water, daarna gelijk in koud water, velletje eraf halen)
4. Snijd de tomaat in blokjes
5. Pel de ui en snij deze door de helft
6. Snijd de ui in halve ringen
7. Snijd de augurk in dunne plakjes
8. Bak de uienringen in wat olie
9. Bak de tomaatblokjes even mee
10. Voeg de ras-el-hanout toe
11. Bak de hotdogs in een koekenpan in wat olijfolie.
12. Snijd de pistolets open en verdeel de geraspte kaas erover
13. Grill de pistolets even in een hete oven zodat de kaas is gemolten
14. Leg er wat sla op
15. Leg daarop de hotdog
16. Verdeel de uien erover en de tomaten
17. Werk af met wat ketchup
18. Presenteer op een bordje en laat beoordelen.....



Werkkaart

Recept 5

Gestoomd broodje met pittig vlees

Ingrediënten	Bereidingswijze
<p>100 g kippenvlees of 1 speklap 1 el zout 1 el suiker 1 el sambal</p> <p><i>De broodjes</i> 5 g gist 150 g bloem voor brood 1 el suiker 80 ml melk 1 tl zout 10 ml olijfolie</p> <p><i>Saus</i> 2 el hoisinsaus of soyasaus ½ bosui</p> <p><i>Garnering</i> 1/8 komkommer 1 el citroensap 1 el honing 1 el olie</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Schil de komkommers en snijd ze in dunne plakjes of rasp ze grof.2. Meng met de honing, citroensap en de olie.3. Laat zo marineren.4. Kneed van de ingrediënten voor het deeg een mooi soepel deeg.5. Laat het deeg rijzen gedurende 20 minuten6. Maak van het deeg bolletjes en druk die plat7. Laat even 5 minuten rusten en rol dan de schijfjes tot een cirkel van 10cm8. Laat 15 minuten rijzen9. Bak de speklapjes goudbruin en gaar op matig vuur10. Voeg de saus toe en de bosui11. Haal gelijk van het vuur12. Stoom de broodjes gaar in 5 minuten13. Leg het speklapje op een helft van het broodje14. Leg erop wat komkommer15. Vouw de broodjes dicht16. Smakelijk!



Werkkaart

Recept 6


Pasta Rustico

Ingrediënten voor 2 personen	Bereidingswijze
<p>100 g pasta (spaghetti of linguine)</p> <p>Tomatensaus 2 teentjes knoflook ½ rode peper 30 ml olijfolie 100 g tomatenblokjes 1 dl passata 1 tl Italiaanse kruiden</p> <p>Extra Parmezaanse kaas</p>	<p>Tomatensaus</p> <ul style="list-style-type: none">○ <i>Breng een pan water aan de kook</i>○ <i>Pel en snijd de knoflook fijn</i>○ <i>Mix de tomatenblokjes met de staafmixer fijn</i> <i>Snijd de peper open en verwijder de pitjes</i> <i>Hak de peper fijn</i> <i>Verhit de olijfolie in een koekenpan</i> <i>Voeg de knoflook en de peper toe</i> <i>Bak op een rustig vuur de knoflook en de peper goudbruin</i> <i>Voeg de fijn gemixte tomatenblokjes en de passata toe</i> <i>Kook kort door en breng op smaak met peper en wat zout</i> ○ <i>Voeg de kruiden toe.</i> <p>Pasta</p> <ul style="list-style-type: none">○ <i>Kook de pasta als het water kookt in 8-10 minuten gaar (al dente)</i>○ <i>Giet af</i>○ <i>Meng de pasta met de saus</i>○ <i>Serveer e bestrooi met Parmezaanse kaas.</i>

Werkkaart

Recept 7

Gebonden groentesoep

Ingrediënten	Bereidingswijze	lesdoel
<p>50 g boter ½ ui 60 g bloem 1 liter bouillon 1 dl room 1 theelepel zout snuf nootmuskaat snufje peper</p> <p>50 g prei 50 g winterpeen 50 g knolselderij 50 g courgette 50 g champignons</p> <p>1 el citroensap</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Was en schil de peen en de knolselderij2. Schil de bleekselderij3. Snijd de prei door en was deze4. Snijd alle groenten in brunoise5. Kijk goed naar de demo hoe de verschillende groenten worden gesneden6. Snipper de ui7. smelt in een kookpan de boter, op laag vuur8. fruit de ui 2 minuten9. voeg de bloem toe en gaar de roux op laag vuur even door10. voeg de bouillon toe laat zachtjes door koken11. voeg de groenten toe en kook rustig 5 minuten12. voeg de room toe en kook alles goed door op laag vuur.13. breng op smaak met peper, zout en de nootmuskaat.14. Voeg als laatste de citroensap en de mosterd toe.	<p>Wassen Binden van soep Brunoise snijden Op smaak maken Roux maken Schoonmaak Samenwerken Presenteren</p> 

Werkkaart

Recept 8

Vegetarische hamburger

Ingrediënten	Bereidingswijze
<p>75 g gare kikkererwten uitgelekt 75 g gare linzen uitgelekt 30 g eiwit ½ ui, fijngesneden ¼ rode paprika, fijngesneden 2 el teriyakisaus 1 tl komijnpoeder 1 tl kerriepoeder 75 gr paneermeel 4 el olijfolie peper, zout</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Pureer de kikkererwten en linzen met het eiwit in de staafmixer of in de keukenmachine.2. Maal het niet te fijn, maar wel tot een soort grove puree....3. Hak de paprika heel fijn4. Snipper de ui heel fijn5. Meng de lente-ui, paprika, komijn en het kerriepoeder erdoor6. Voeg de teriyakisaus toe7. Breng op smaak met peper en zout8. Meng er de paneermeel door9. Laat 10 min staan. Hierdoor wordt het mengsel steviger10. Maak van het mengsel 2 tot 3 burgers11. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de burgers 4 minuten op middelhoog vuur. Keer ze halverwege (dus 2 x 2 min)12. Eet ze met een broodje of gewoon zo, met wat ketchup.....

Werkkaart

Recept 9

Kipsaté met pindasaus

Ingrediënten	Bereidingswijze	Letten op
<p><u>Gemarineerde kipsaté</u> 100 g kipfilet ½ limoen of citroensap 50 ml ketjap manis 2 tl sambal 10 ml olie</p> <p><u>Pindasaus</u> 75 g pindakaas 150 ml water 1 tl sambal 1 el bruine suiker 2 el ketjap manis 0.5 limoen of citroensap</p> <p><u>Extra nodig</u> 2 satéprikkers</p>	<p><u>Pindasaus</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Meng pindakaas, water, sambal, bruine suiker, ketjap en het sap van de limoen in een pan.2. Breng al roerende aan de kook tot er een saus ontstaat3. Voeg eventueel wat extra water toe als de pindasaus te dik is. <p><u>Gemarineerde kipsaté</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Laat de satéprikkers weken in water.2. Snijd de kipfilet in blokjes van circa 1,5 centimeter.3. Meng in een kom de kipfilet, het sap van de limoen, ketjap manis, sambal en de olie en laat de kipfilet minstens 10 minuten marineren.4. Rijg de kipfiletblokjes aan de satéprikkers.5. Verwarm een pan en bak de saté in circa 8 minuten rondom goudbruin en gaar.6. Serveer de saté op een bord met de pindasaus met brood of nasi.	

Werkkaart

Recept 10

Twentse mosterdsoep

Ingrediënten

50 g boter
50 g ui
100 g spekblokjes
60 g bloem
1 liter bouillon
1 dl room
1 theelepel zout
snuf nootmuskaat
snufje peper
1 el citroensap

1 el grove (Twentse) mosterd

Bereidingswijze

1. Snipper de ui fijn
2. smelt in een kookpan de boter, op laag vuur
3. voeg de spekblokjes toe en bak kort (2 minuten)
4. doe de ui bij de spekjes
5. fruit de ui 2 minuten
6. voeg de bloem toe en gaar de roux op laag vuur even door
7. voeg de bouillon toe laat zachtjes doorkoken
8. voeg de room toe en kook alles goed door op laag vuur.
9. breng op smaak met peper, zout en de nootmuskaat.
10. Voeg als laatste de citroensap en de mosterd toe.
11. De mosterd kan naar smaak worden toegevoegd

Inhoud

<i>De perfecte frietjes.....</i>	<i>2</i>
<i>Ceasar's Salad.....</i>	<i>3</i>
<i>Broodje gezond.....</i>	<i>4</i>
<i>Hot dog Culinair.....</i>	<i>5</i>
<i>Gestoomd broodje met pittig vlees.....</i>	<i>6</i>
<i>Pasta Rustico.....</i>	<i>7</i>
<i>Gebonden groentesoep.....</i>	<i>8</i>
<i>Vegetarische hamburger.....</i>	<i>9</i>
<i>Kipsaté met pindasaus.....</i>	<i>10</i>
<i>Twentse mosterdsoep.....</i>	<i>11</i>