

HET GROTE

CAMP US DE BRUG
CAMPU S DE BRUG
CAMPUS ——— DE BRUG
droom leer creëer

KOOKBOEK



Welkom in de culinaire wereld van Campus de Brug.
Het kookboek waar je blij van wordt.

Campus de Bruggers zijn ambitieus.
Ze excelleren elke dag opnieuw in het lesgeven,
ondersteunen van de leerlingen, waarbij ze de extra mile
gaan om leerlingen de grootst mogelijke instroom aan
kwalitatieve talenten te geven. Maar ze hebben ook een
culinair kantje.

Dit wordt duidelijk aan de gerechten en brouwsels
waarvan er minstens drie Michelin sterren zouden bij
mogen schitteren op de eettafel.

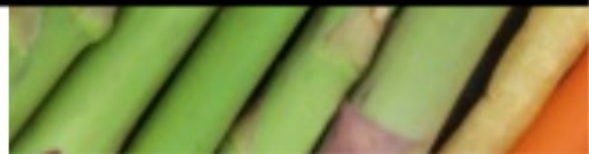
De maar liefst 83 recepten in dit boek weerspiegelen
méér dan een opsomming van individuele ingrediënten.
Ze geven kleur aan de mensen van het Campus de Brug
team. En deze inspiratiegids toont vooral wat deze
collega's echt lekker vinden, en wie ze echt zijn.

Trots op deze Campus de Brug ploeg. Elk individu drukt
zijn stempel op een team. Een sterk team van doeners.
In de job, en in de keuken.

Veel kookplezier en... SMAKELIJK!



schooljaar 2022-2023



Inhoud

APEROTIME

"Regenboog paradijs" cocktail van Dimitri Delorge	5
"Strauss" cocktail van Dirk Legroux	6
"Frozen margarita" van Erika Coenen	7
"Gin Fizz" cocktail van Hannes Nolf	8
"Cocktail voor de feesten" van Natacha Verdoodt	9
"Martini Rosato Royale" cocktail van Leo Voet	10
"Cosmopolitan" van Vicky D'hoë	11
"Granola" recept van Katrien Luyten	12
"Pastinaak-aardpeersoep" van Daisy Mechelmans	13
Favoriete Sushi" van Saskia Stroobants	14
"Risottoballetjes" van Lars Vandevenne	15
"Goujonettes" van Christine De Rycke	16
"Kaasschotel" van Nele Berghman	17
"Vegan Miso-soep" van Janna Crombez	18
"Ovenschotel met boontjes" van Robby Verhoeven	19
"Pasta met Tomaat en Burrata" van Hans Vertongen	20
"Witloofkroketjes" van Ilse Jannes	21
"Tunesische brik" van Ilse Vansichem	22
"Sint-Jacobsnoten" van Caroline Van Lier	23

HOOFDGERECHT

"Zoete aardappelen" van Eva Stallaert	26
"Pasta arrabiata" van Kevin Loi	27
"Moqueca met garnaal" van Jules Van Craen	28
"Scampi diabolique" van Jonas Puttemans	29
"Home made Spaghetti" van Ymke Emanuël	30
"Stoofpotje" van Laura Aelbrechts	31
"Gevulde Paprika" van Dries Boon	32
"Pasta met Kipfilet" van Charlotte Omena	33
"Tajine Traditionnel" van Aziz Aithassi	34
"Kip met Sesamkorst" van Natalie Hannaert	35
"Spaanse Paella" van Carine De Prins	36
"Chili con carne" van Hanne Bosschaerts	37
"Kip Tikka Masala" van Andreas Merckaert	38
"Pasta met Boursin" van Carl Lauwers	39
"Vongole Pasta" van Chris Nobel	40
"Lasagne bolognese" van Ailien Reyns	41
"Mosselen Friet" van Jelle Roekens	42
"Pizza Hawaii" van Stefano Verhaert	43
"Tong in Madeirasaus" van Bart Pas	44
"Vegetarische Pasta" van Hans Van Nes	45
"Varkenshaasje" van Sara Moureau	46


"Spaghetti Bolognese" van Manu Smet	47
"Okonomiyaki" van Margot De Baets	48
"Knorr ovenschotel" van Helen Wyffels	49
"Biefstuk Friet" van Thomas Renard	50
"Eitjes met Kaassaus" van Jirka De Mesmaeker	51
"Ossobuco" van Christel Veckeneer	52
"Fazant met Appeltjes" van Kim Leys	53
"Penne met kipgehaktballetjes" van Wendy Collinet	54
"Sushi" van Sele Vanhevel	56
"Thaise Curry met Kokos" van Stephanie Adriaens	57
"Pasta met Zeevruchten" van Caroline Coenen	58
"Lamboutsneden met porto" van Dennis Holbrechts	59
"Mac'n' Cheese met Krab" van Kjel Van Dessel	60
"Gegrilde Kreeft" van Didier Harapin	61
"Lasagne met zalm & spinazie" van Caro Gils	62
"Spaghetti" van Sander De Smet	63
"Favoriete frituurmaaltijd" van Laura Van Gucht	64
"Gratin Florentin" van Stéphanie André	65
"Mexicaanse Rijstbowl" van Margo Van Onderbergen	66
"Lasagna met veel Kaas" van Margo Willems	67
"Gehaktballen met Krieken" van Barbara De Herder	68
"Bloemkool Ovenschotel" van Kasper Bogaert	69
"Empanada's" van Philippe Van Laere	70
"Linzen Dahl" van Melissa Mihaly	71
"Vegetarische Cigkofte" van Elif Tekin	72
"Groentelasagna met Tonijn" van Dries Rochette	73
"Lasagne met Gegrilde Groenten" van Laurens Convalle	75
"Pasta Carbonara" van Stephen Baetens	76
"Spaghetti met een Twist" van Tom Vanderwegen	77

DESSERTEN

"Chocolademousse Taart" van Evi Claes	80
"Wortelaart" van Laurens Dubuisson	82
"Tiramisu" van Veronique De Lie	83
"Dolce Vita" van Timothy Wennekens	84
"Kaastaart met Speculoos" van Birgit Moens	85
"Zachte Wafeltjes" van Sofie D'Hollander	86
"Vegan Havemout-Cashewkoekjes" van Els Van Rillaer	87
"Baghrir" van Naima Haouat	88
"Schwarzwälder Kirschtorte" van Claudia Van Den Block	89
"Apple Pie" van Werner Poets	90
Speculoos Cheesecake" van Joni Van de Voorde	91
"Broodpudding met rozijnen" van Jodi Van Gaens	92
"Tiramisu met koffie" van Karel Marmitte	93



APERRO-TIME

A photograph of three tall, elegant glasses filled with a light pink, bubbly aperitif. Each glass is garnished with fresh raspberries and a sprig of rosemary. The glass on the right is being filled with a clear, sparkling liquid being poured from a bottle with an orange label. The background is dark and textured, and a white feather is visible on the left side.

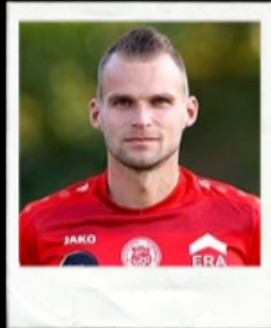
Cocktails, voorafjes & hapjes

De tintel op de tong wordt in dit hoofdstuk verzorgd door onze eigen Campus de Brug smaakmakers. Zij zullen het beamen: met het gepaste voorafje om de appetijt aan te wakkeren, geef je de perfecte aanzet voor een waar feestmaal!

Dimitri's regenboog paradijs cocktail

door Dimitri Delorge

Leerkracht LO / Reddend zwemmen



INGREDIËNTEN

grenadinesiroop

ananassap

malibu

blue curacao

een beetje water

lekker veel ijs

BEREIDINGSWIJZE

Een heerlijke tropische cocktail voor de zomermaanden en helemaal perfect voor Pride! Deze cocktail is niet moeilijk te maken; je hebt er geen cocktail set voor nodig en kunt hem serveren in een mooi longdrink glas of een tulp bierglas.

Om de kleuren van de regenboog te maken, schenken we eerst een deel grenadinesiroop in een 400 ml glas. Daarna vul je het glas met ijsblokjes of ijsschilfers.

In een aparte beker meng je 160 ml (4 delen) ananassap met 80ml (2 delen) malibu, dit mengsel schenk je over het glas met siroop en ijs. Om een oranje laag te creëren, kun je even roeren.

Je zult zien dat de rode laag over gaat lopen in de gele en dan krijg je oranje! Het glas lijkt nu al vol, maar we beloven je: de laatste laag past er nog bij!

De laatste laag is het lastigst. Je mengt 40 ml (1 deel) water met 20 ml (deel) blue curacao (doe je dit niet, zakt de blauwe laag naar beneden). Dit giet je heel voorzichtig (gebruik een lepeltje) op de gele laag.

Je zult zien dat blauw en geel mengen tot groen en de top laag mooi blauw blijft. Voilà, je regenboog cocktail is klaar! Serveer met een citroen- of limoenschijfje om het helemaal af te maken.

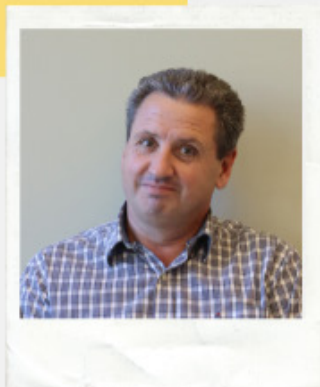
Gebruik je sinaasappelsap en vodka? Dan giet je alleen de sinaasappelsap over de grenadine en meng je de vodka met blue curacao voor de top laag. Je gebruikt dan dus geen water in het recept.





Dirk's Strauss Cocktail

door Dirk Legroux

Leerkracht Wiskunde



 1 persoon

 2 minuten

INGREDIËNTEN

25 ml Elderflower Mixybar
Syrup

5 ml Lemondry

120 ml prosecco

BEREIDINGSWIJZE

Giet de ingrediënten in
een glas champagne of
martini.

Roer zachtjes.

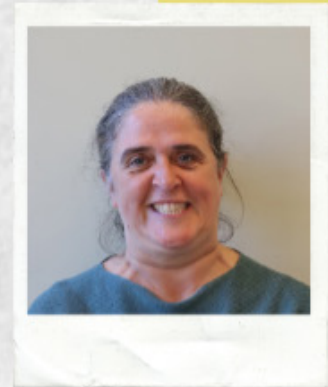
Versier het glas met een
takje rode bessen.





Erika's Frozen Margarita

door Erika Coene

Cursuscoördinator Veiligheid en leerkracht Recht



 1 persoon

 5 minuten

INGREDIËNTEN

90 milliliter limoensap
60 milliliter tequila
30 milliliter
sinaasappellikeur
(bijvoorbeeld Triple
Sec, Cointreau of Grand
Marnier)

Ter garnering:
limoensap, zout en een
schijfje limoen
Margaritaglas

BEREIDINGSWIJZE

Het grote verschil met de klassieke margarita is dat de cocktail niet geschud wordt, maar wordt gemixt in een blender mét ijsklontjes. Hierdoor krijg je een soort slushy effect en blijft het drankje lekker koud.

Om de ijsblokjes te crushen heb je een hele sterke blender nodig. Heb je die niet? Crush dan eerst het ijs met een deegroller in een theedoek. Vervolgens kun je het in een gewone blender mengen met de ingrediënten.

Voor de ultieme margarita experience dip je een margaritaglas in een schaal met limoensap en vervolgens met zout. Hierdoor krijg je een heerlijk zoutrandje wat zorgt voor net dat beetje extra smaak.

Zo maak je een frozen margarita:

Doe het ijs met de tequila, sinaasappellikeur en limoensap in een blender. Mix tot al het ijs is fijngemalen en gemengd met de andere ingrediënten.

Proef en voeg eventueel extra ijs, limoensap, tequila of likeur toe. Serveer in een margaritaglas met zoutrandje en serveer met een schijfje limoen.



Gin Fizz Cocktail van Hannes

door Hannes Nolf

Leerkracht KSO & Fotografie



Er is een goede reden waarom de Gin Fizz cocktail zo beroemd is. De cocktail voldoet aan alle eisen. Het Gin Fizz recept heeft een perfecte balans tussen zoet, zuur en frisheid en dit alles wordt samengehouden met een royale portie gin. Bovendien is de Gin Fizz heel gemakkelijk te maken, ook thuis.



INGREDIËNTEN

50 ml Damrak Gin

30 ml Vers citroensap

15 ml Suikersiroop

Aanvullen met sodawater uit een spuitfles

Gin Fizz glaswerk en gereedschap

Highball glas

Cocktail shaker

Jigger

Zeef

BEREIDINGSWIJZE

Giet alle ingrediënten, behalve het sodawater, in een shaker en shake de cocktail gedurende ongeveer 10 seconden.

Strain de cocktail over ijsblokjes in een Collins of highball glas.

Vul aan met spuitwater uit een soda syphon.

Garneer je Gin Fizz met een schijfje citroen.



Natacha's Cocktails voor de Feesten

door Natacha Verdoodt

Leerkracht NW - STEM Wetenschappen
- Fysica - Chemie | Titularis 4TSTW



INGREDIËNTEN

30 ml Hendrick's gin
10 ml suikersiroop
10ml citroensap
90 ml champagne

BEREIDINGSWIJZE

Hendrick's French 75

Giet de gin, suiker en citroensap in je shaker.

Voeg ijsblokjes toe en schud krachtig.

Giet het mengsel in een champagneglas.

Vul aan met de champagne



INGREDIËNTEN

2 citroenen
1 flesje Ginger ale
2 el suikersiroop
spuitwater
een paar ijsblokjes
enkele blaadjes munt

BEREIDINGSWIJZE

Mocktail Moscow Mules

Snij de ene citroen in twee. Pers de helften uit. Neem twee glazen en verdeel het citroensap over de glazen.

Snij de andere citroen in schijfjes. Voeg de ijsblokjes, suikersiroop, munt en twee schijfjes citroen toe.

Verdeel het gemberbier of ginger ale over de glazen. Vul verder op spuitwater. Schol.



Leo's Martini Rosato Royale cocktail

door Leo Voet

Leerkracht PAV/ Engels / Nederlands en Basisvorming



Get the party started met deze super eenvoudige, doch uitstekende lekkere frisse cocktail.

INGREDIËNTEN:

sinaasappel 0.12
ijsblokjes
Martini Rosato 50 ml
Martini brut 50 ml

BEREIDINGSWIJZE:

- 1) Vul het wijnglas met ijsblokjes
- 2) Voeg eerst Martini Rosato toe en daarna Martini Brut
- 3) Roer kort om
- 4) Werk af met 1/8 sinaasappel

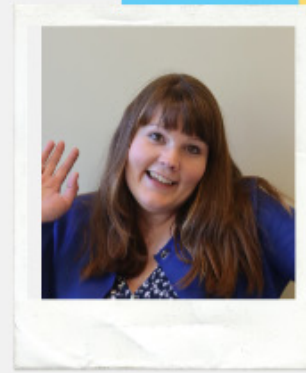
Santé!



Vicky's Cosmopolitan

door Vicky D'hoë

Communicatieverantwoordelijke



INGREDIËNTEN

3 cl Grey Goose vodka
2 cl Cointreau
2 cl vers geperst limoensap
3 cl veenbessensap
1 cl suikerwater
1 scoop gepileerd ijs
10 ijsblokjes
voor de afwerking:
limoenpartje
soort glas: martiniglas

BEREIDINGSWIJZE

Koel het martiniglas voor met ijs. Schenk de vodka, cointreau, het limoensap, veenbessensap en suikerwater in de shaker. Vul de shaker met ijsblokjes en schud krachtig. Verwijder het ijs uit het voorgekoelde glas en strain de cocktail in het martiniglas.

Werk af:
Garneer met een limoenpartje.



Katriens Favoriete Granola Recept van haar Tante

door Katrien Luyten

Leerlingenbegeleiding



SUIKERVRIJE GRANOLA

160 GR HAVERMOUT
160 GR ZADEN (LIJNZAAD - CHIAZAAD
POMPOENPITTEN - SESAMZAAD - HENNIPZAAD
KOMIJNZAAD - ZONNEVOEMPITTEN -
PIJNBOOMPITTEN ...)
200 GR NOTEN (AMANDEL - CASHEW - HAZELNUT
MACADAMIA - PARANOOT - PECANENOOT ...)
1 THEELEPEL KANNEEL (VANILLE - COCCOS)
2 MERERELS KOKOSOLIE
2 " WATER
3 " AGAVESIROOP OF ANDERSIROOP
1 SNIJFTE ZOUT

1. OVEN VOORVERWARMEN OP 170 °C
2. ALLE DROGE STOFFEN IN EEN GROTE KOM
(HAVERMOUT - ZADEN - NOTEN - KANNEEL - ZOUT)
3. KOKOSOLIE WARMEN OP LAGE TEMPERATUUR
WATER TOEVOEGEN + AGAVESIROOP
4. ALLES BIJ DE DROGE STOFFEN VOEGEN EN
GOED MENGEN
5. VERDEEL DE GRANOLA OVER EEN BAKPLAAT
EN BAK 15 TOT 20 MIN, ZET NA 10 MIN
ALLES NOG EENS DOOR ELKAAR
6. LATEN AFKOELEN
7. EVENTUEEL NOG ROZIJNEN / MIDERBEJEN TOEVOEGEN



Heerlijk ontbijt!

Daisy's Pastinaak-Aardpeersoep

door Daisy Mechelmans

Leerkracht Gedrag / Psychologie & leerlingenbegeleiding

INGREDIËNTEN

Pastinaak 250 gram

Aardperen 250 gram

Een halve citroen

4 sjalotten

2 teentjes knoflook

2 blokjes groentebouillon

4 sneetjes pancetta

Smaakmakers:

rozemarijn en ahornsiroop



BEREIDINGSWIJZE

Snij de sjalotten en knoflook in stukken

Schil de pastinaak en de aardpeer en snij ze in stukken

Snipper de blaadjes van de takjes tijm, en pers de halve citroen

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Verdeel de pastinaak, aardpeer en knoflook over een bakplaat met bakpapier. Meng er de ahornsiroop, citroensap, rozemarijn en zwarte peper met een eetlepel olijfolie onder. Zet 15 à 20 minuten in de oven.

Verhit intussen een eetlepel olijfolie in een pot en stoof de sjalotten 15 minuten.

Doe de pancetta op de bakplaat met groenten en zet die de laatste 8 minuten mee in de oven. Haal uit de oven, laat afkoelen en breek de pancetta in stukjes.

Doe de geroosterde groenten bij de sjalotten. Overgiet met 1 liter heet water, en voeg de bouillonblokjes toe. Breng aan de kook en laat nog een 5-tal minuutjes sudderen. Mix de soep.

Voor de afwerking: bestrooit met pancettacrumble en werk af met wat tijm en zwarte peper.



Heerlijke vergeten groenten van bij ons

Saskia's favoriete sushi

door Saskia Stroobants

Leerkracht domein "Maatschappij & Welzijn"



Log in op volgende website:
<https://www.sorasushi.be/>

Bestel jouw favoriete
sushi.
Voor mij is dat een boot.

Geniet ervan!



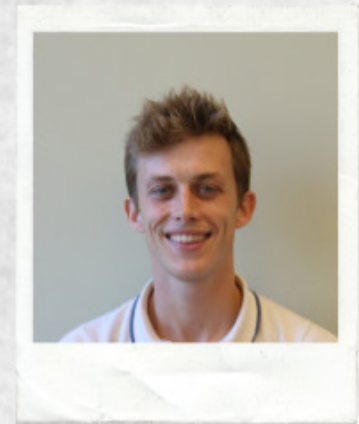
Risottoballetjes van Lars

door Lars Vandevenne

Leerkracht Voetbal

👤 4 personen

🕒 60 minuten



Het perfecte recept om overgebleven risotto in te verwerken is arancini; Italiaanse risottoballetjes. Deze maak je door afgekoelde risotto tot balletjes te vormen, te paneren en te bakken in olie.

Vaak wordt er ook nog iets in het midden verstopt, zoals mozzarella, om de balletjes nog lekkerder te maken. In dit recept ga ik niet uit van overgebleven risotto, maar maak ik zelf een heerlijke kruidenrisotto. Samen met de smeltende mozzarella binnenin levert dat onwijs lekkere Arancini op.

Met dit recept maak je ongeveer 25 balletjes, die heerlijk zijn als antipasti of voor bij de borrel!

BEREIDINGSWIJZE

Verhit de olijfolie in een pan en fruit daar de ui en knoflook in aan. Voeg de risottorijst toe en bak deze enkele minuten mee. Blus alles af met de witte wijn en laat de wijn al roerend verdampen. Voeg een soeplepel bouillon toe en blijf de risotto regelmatig doorroeren. Als je merkt dat de rijst droger wordt, voeg dan weer een lepel bouillon toe. Het garen van de risottorijst duurt ongeveer 20 minuten. Blijf het daarbij regelmatig doorroeren en voeg steeds weer nieuwe (warme) bouillon toe.

Proef tegen het einde van de kooktijd of de risotto gaar is. Haal de pan van het vuur en roer de boter, Parmezaanse kaas en de verse kruiden door de rijst. Proef en breng de kruidenrisotto op smaak met peper en zout. Breng de risotto iets sterker op smaak dan je normaal zou doen; door het paneren en frituren wordt de smaak weer iets afgezwakt. Laat de kruidenrisotto helemaal afkoelen voor je er mee verder gaat.



Christine's Goujonettes met Tartaarsaus

door Christine De Rycke

Leerlingensecretariaat



4 personen



25 minuten

BEREIDINGSWIJZE

Goujonettes zijn gepaneerde reepjes vis. Deze zijn gemaakt van tongschar maar je kan deze culinaire fishsticks ook met andere vissoorten maken. Lekker met zelfgemaakte tartaarsaus!

Voor tartaarsaus maak je eerst een klassieke mayonaise. Zorg dat alle ingrediënten op kamertemperatuur zijn. Meng eerst de dooier en de mosterd en kruid met peper en zout. Laat dit mengsel een paar minuten rusten.

Werk daarop voorzichtig de mayonaise op met arachide- of slaolie. Vervolgens gaan alle andere ingrediënten bij de saus: citroensap, zeer fijngesnipperde ui, augurk en kappertjes. De look persen we boven de saus uit. En tot slot gaan gehakte peterselie en een fijngeplet hardgekookt ei de saus in. Meng en zet even apart.

Maak de goujonettes
Snij de tongscharfilets in de lengte in reepjes van 2 cm breed.

Dompel de visreepjes in de melk. Draai de tongscharreepjes dan in de bloem. Tik van elk reepje de overtollige bloem af.

Bak de reepjes met 3 of 4 tegelijkertijd in de hete frituur op 180°C. Laat de gefrituurde vis even uitlekken op keukenpapier.

Serveer met citroen en tartaarsaus.

INGREDIËNTEN

800 g tongscharfilets

250 ml melk

100 g bloem

Voor de tartaarsaus:

1 eidooier

1 el mosterd

200 ml arachideolie

1 citroen

1 el ui

1 el kappertjes

5 augurkjes

1 teentje knoflook

1 el platte peterselie

1 hardgekookt ei

peper & zout



Nele's Kaasschotel

door Nele Berghman

Leerkracht KSO, Domeincoördinator KUNST



Kies de juiste kazen
Aan de hand van de
vijf kaasfamilies stel
je het perfecte
kaasschotel samen. Van
zacht naar pittig:

Witschimmelkazen (Brie
de Meaux, Camembert de
Normandie)

Geiten- en
schapenkazen
(Cremontell,
geitenbrie en chèvre)

Harde en halfharde
kazen (Manchego,
Passendale, cheddar,
boerenkaas, Comté)
Rodekorstkazen
(Chaumes, Reblochon,
Bon Taleggio)

Blauwschimmels (Blue
Stilton, Gorgonzola,
Fourme d'Ambert en
Roquefort)

Van elke soort kies je
één of twee kazen. Zo
stel je een boeiende,
gevarieerde kaasplank
samen met voor elk wat
wils.

Zo stel je zelf de perfecte kaasschotel samen.

Welke kazen kies je, en hoeveel?

De ene kaasschotel is de andere niet.

Is het een maaltijd, of komt de kaas in de plaats van een
dessert?

Bovendien wil je variatie bieden en kom je al snel in de
verleiding om meer kaas te kopen dan nodig is.

Wil je vermijden dat je de rest van de week kaasfondue,
gegratineerd witloof en pasta met vier kazen moet eten,
reken dan voor een kaasschotel als maaltijd 200 g kaas per
persoon, voor kaas bij een broodmaaltijd 20 g kaas per
broodje of per snede brood, en voor een kaasschotelletje als
dessert 100 g per persoon.

Dit is lekker bij je kaasschotel:

Naast kaas voeg je uiteraard nog ander lekkers toe aan je
kaasschotel. Kaas serveer je meestal met een assortimentje
brood. Knapperig stokbrood, zuurdesembrood,
meergranenbrood, maar ook rozijnenbrood, notenbrood of
olijvenbrood passen er prima bij.

Daarnaast worden bij kaas traditioneel vaak noten en
druiven geserveerd. Denk ook eens wat verder: ook vijgen,
peer en ingemaakte groenten zoals augurken of zilveruitjes
op azijn zijn lekker in combinatie met kaas. Of ga aan de
slag met al dan niet zelfgemaakte chutneys en confituren.
Die doen het vooral goed bij zoute kazen.



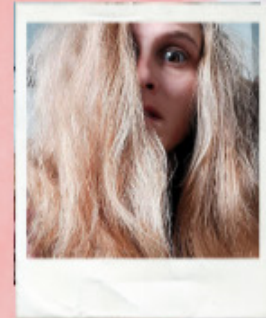
Janna's vegan misosoep met shiitake

door Janna Crombez

Leerkracht KSO & PO

👤 4 personen

🕒 15 min (plus 4-12 uur weektijd)



INGREDIËNTEN

3 gedroogde shiitakes

10 x 10 cm kombu

1 l water

Oesterzwammen

Geblancheerde wortel,
spinazie, koolrabi of
andere groente naar keuze

35 eetlepels witte en/ of
rode miso

Lente-ui, in ringetjes

2 eetlepels gedroogde
wakame

BEREIDINGSWIJZE

1) Veeg met een vochtig doekje de gedroogde shiitakes en kombu schoon. Van de kombu laat je wel het witte poeder zitten (dat geeft de umami). Knip de kombu een paar keer in. Doe de shiitakes en de kombu in 1 liter koud water en laat het 4 uur tot een nacht in de koelkast staan.

2) Schenk het vocht met de shiitakes en kombu in een pan. Warm het op middelhoog vuur langzaam op. Net voordat het kookt het vuur uitzetten (doorkoken maakt de dashi bitter). Haal shiitakes en kombu uit de dashi (deze kun je bewaren voor een ander recept). De dashi kun je 2 dagen in de koelkast bewaren of anders invriezen. Maar zo snel mogelijk opeten geeft de meest optimale smaak.

3) Misosoep maken: Week wakame enkele minuten in koud water tot het zacht en soepel is. Verwijder het water en knijp het vocht uit de wakame. Breng de dashi aan de kook. Voeg oesterzwammen toe en breng weer aan de kook. Zet het vuur uit. Doe miso in een grote soeplepel met een beetje dashi en roer de miso los voordat je het in de pan roert. Afhankelijk van hoe zout de miso is (en jouw voorkeur): 3 tot 5 eetlepels miso voor 1 liter dashi.

4) Verdeel wakame, oesterzwammen en geblancheerde groenten over de kommetjes. Schenk misosoep in de kommetjes. Garneer met lente-ui en geroosterd sesamzaad.




Robby's Ovenschotel met boontjes


Door Robby Verhoeven

Leerlingenbegeleiding, leraar FLEX, MENS en stagebegeleider verzorging



Ideaal om kinderen boontjes te laten eten!

 4 personen

 55 minuten

BEREIDINGSWIJZE

- 1) Verwarm de oven op 200 graden.
- 2) Snipper de ui en de knoflook.
- 3) Kook de sperziebonen 10 minuten voor in een pan met water, giet daarna af en spoel ze af met koud water.
- 4) Fruit de ui en knoflook aan in een pan met een beetje olie. Voeg het gehakt toe en rul dit bruin.
- 5) Breng op smaak met een snuf Italiaanse kruiden, peper en zout. Roer de tomatenpuree er door met een klein beetje water.
- 6) Laat het mengsel een paar minuten pruttelen.
- 7) Schep de boontjes bij gehaktmengsel. Doe het vervolgens in een ingevette ovenschaal.
- 8) Verdeel de aardappelschijfjes er over de schotel. Bestrooi met kaas en zet ca. 30 minuten in de oven.

INGREDIËNTEN

- 300 gr gehakt
- 400 gr sperziebonen
- Snuf italiaanse kruiden
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 450 aardappelschijfjes
- 50 gr geraspte kaas
- 1 eetlepel olie



Supersnelle Pasta met Tomaat en Burrata van Hans

door Hans Vertongen

Leerkracht Elektromechanica & Wiskunde



BEREIDINGSWIJZE

Rooster eerst de pijnboompitten bruin in een droge koekenpan.

Breng in de tussentijd een pan water aan de kook met een flinke schep zout erin. Kook hierin dan de pasta volgens de verpakking.

Haal de pijnboompitten uit de koekenpan en doe er een scheutje olie in. Bak de uien zacht op laag vuur en voeg dan de tomatenblokjes en knoflook toe. Zet het vuur iets hoger zodat het overige tomatenvocht een beetje inkookt.

Giet de pasta af en roer dit door de saus. Voeg er dan ook nog wat verse blaadjes basilicum aan toe en optioneel wat zout (eerst proeven).

Schep de pasta in een diep bord en maak af met de bol burrata, pijnboompitten en vers gemalen peper.

Optioneel kun je nog verse tomaatjes en een schep pesto door de saus heen roeren. Eet smakelijk!



1 persoon



20 minuten

INGREDIËNTEN

100 gram pasta naar keuze (het liefst snel gaar)

150 gram (Heinz) tomatenblokjes met basilicum & oregano

1,5 el geroosterde pijnboompitten

1 middelgrote rode ui, in halve ringen

1 klein teentje knoflook, fijngesneden

een paar blaadjes basilicum

1 bol burrata (130 gram)

peper en zout

(olijf)olie



Ilse's Lekkere Witloofkroketjes

door Ilse Jannes

Leerkracht Domein MENS & VEILIGHEID & Leerlingbegeleider



4 personen

25 minuten

INGREDIËNTEN

3 stronken witloof

300 g gehakt

2 el rozijnen

peper

zout

2 eieren

200 g paneermeel

30 g bloem

boter

1 el notenmengeling

BEREIDINGSWIJZE

Snijd het witloof zeer fijn. Stoof aan in een klontje boter en kruid af met peper en zout. Laat achteraf een beetje uitlekken.

Hak de noten fijn.

Meng het witloof met het gehakt, de rozijnen en de notenmengeling. Voeg een ei toe en kruid met peper en zout.

Maak balletjes of worstjes van de mengeling.

Doe de bloem, een losgeklopt ei en de panko elk in een kommetje of diep bord en zet ze naast elkaar.

Wentel de balletjes of worstjes in de bloem, dan in ei en dan in de panko.


Bak af in de frituur op 160°C.




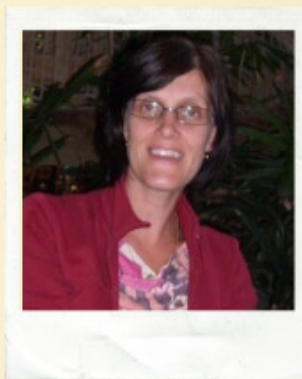
Ilse's Tunesische Brik

door Ilse Vansichem

Leerkracht BAV - Frans - Economische vakken

 4 personen

 45 minuten



INGREDIËNTEN

- 1 Ui
 - 0,50 Bosje Peterselie
 - 2 Aardappelen
 - 1 Blikje Tonijn
 - 4 Eieren
 - 4 Loempiavellen
 - 0,50 Tl Peper
 - 0,50 Tl Harissa
 - 0,25 Tl Zout
- Zonnebloemolie om in te bakken

BEREIDINGSWIJZE

Ui en peterselie heel fijn snijden, de aardappelen in blokjes snijden en in water koken. Tonijn uit het blikje halen en uit laten lekken. Vervolgens meng je de ui, peterselie, de gekookte aardappelen en het tonijn samen en je voegt de peper, zout en harissa toe en mengt alle ingrediënten opnieuw samen.

Laat de olie heet worden in een brede koekenpan. Je pakt een loempia vel, legt het in een klein kommetje zodat je een kuil in het midden van het velletje krijgt. Je pakt met een lepel wat van het mengsel en legt het in het kuiltje. Zorg dat de uiteinden van het velletje schoon blijven en niet in aanraking komen met het mengsel.

Dan breek je een ei precies in het kuiltje en vouwt het velletje snel in een driehoek (dus de punten naar elkaar). Je pakt het velletje op en laat het voorzichtig in de olie glijden. Druk de puntjes tijdens het bakken met een vork tegen elkaar zodat de punten niet opengaan en het mengsel eruit komt. Bak het

velletje goudbruin, het eitje moet niet hard gebakken worden maar het eigeel moet vloeibaar blijven.

Serveer de brik direct met een partje citroen en wat peterselie als garnering. Bij het eten van de brik vloeit de ei er een beetje uit, dan weet je zeker dat je brik gelukt is.







Caroline's Sint-Jacobsnoten

door Caroline Van Lier

Leerkracht Flex B & Basisvorming

 4 personen

 20 minuten

INGREDIËNTEN

12 sint-jacobsnoten
(diepvries)

125 gram
noordzeegarnalen
(versmarkt)



16 witte asperges

0.5 bosjes kervel

0.5 citroenen

1.5 dl room (min. 30 %
V.G.)

125 gram ghee
(geklaarde boter)

3 eidooiers

peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Vorbereiding (minder dan 30 min.)

- Laat de sint-jacobsnoten volledig ontdooien en dep droog.
- Schil de asperges van de top naar de voet en verwijder het harde uiteinde.
- Pers de halve citroen.
- Pluk de blaadjes van de takjes kervel.

Bereiding (ontdooitijd + 10 min.+ 20 min.)

1) Kook de asperges 10 min. gaar in lichtgezouten water.

2) Hou intussen 2 eetl. boter apart en smelt de rest in een pan op een zacht vuur. Klop de room half op (tot ongeveer de dikte van yoghurt).

3) Klop de eidooiers, het citroensap, 2 eetl. water en een snuifje zout los in een steelpan. Verwarm op een zacht vuur en blijf kloppen. Wordt de saus dikker en ziet u bij het kloppen de bodem van het pannetje, voeg dan beetje bij beetje en al kloppend de gesmolten boter toe. Roer de opgeklopte room onder de saus. Kruid met peper en eventueel wat zout.

4) Smelt 2 eetl. boter in een pan op een hoog vuur en wacht tot de boter lichtbruin wordt. Bak de sint-jacobsnoten 1 min. aan elke kant goudbruin. Kruid lichtjes met peper en zout.

Afwerking

Verdeel de asperges en de sint-jacobsnoten over de borden. Lepel er wat mousselinesaus over en werk af met de garnalen en de kervelblaadjes.



HOOFDGERECHTEN

Maagvullende meesterwerken uit de Campus de Brug keuken

Dit hoofdstuk mag je gerust ook meteen de hoofdmoot noemen, een stevige klepper met maar liefst 50 hoofdgerechten om je honger absoluut het zwijgen mee op te leggen: van calorie-arm, vegetarisch en/of gezond tot stevige kost waar je na afloop geheid een knoop op je broek moet openzetten. Watertanden is toegestaan, enkel de heerlijke aroma's hoef je er zelf nog bij te denken.






Eva's Zoete Aardappelen

door Eva Stallaert

Medewerker leerlingensecretariaat

 2 personen

INGREDIËNTEN

2 middelgrote zoete aardappelen

10 gram korianderblad, grote stelen verwijderd

1 klein teentje knoflook

1 middelgrote rijpe avocado, ontpit

4 theelepels vers limoensap, of naar smaak

1/4 theelepel zeezout, of naar smaak

1 eetlepel extra vergine olijfolie

150 gram witte ui, gesnipperd

2 teentjes knoflook, fijngehakt

1/4 theelepel gemalen komijn

1 blik zwarte bonen van 400ml,

uitgelekt en afgespoeld

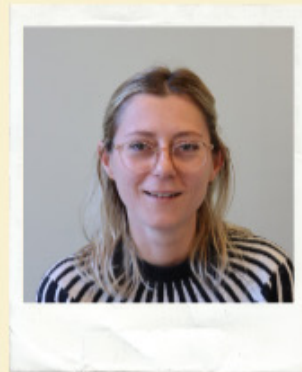
fijn zeezout en zwarte peper

vers limoensap

2 lente-uitjes, dun gesneden



Een restje zwarte bonen kun je invriezen voor later gebruik



BEREIDINGSWIJZE

1) Verwarm de oven voor op 200 graden C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.

2) Prik met een vork een aantal gaatjes in elke aardappel. Leg de aardappelen op een bakplaat en bak ze 45 minuten tot ze gaar zijn en je ze met een mes gemakkelijk doormidden kunt snijden. Laat de gare aardappelen 5-10 minuten afkoelen.

3) Maak de avocado-korianderroom. Maal de koriander en knoflook in een keukenmachine fijn. Voeg de rest van de ingrediënten toe en maal tot je een bijna gladde room hebt.

4) Verhit de olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de ui en knoflook toe en bak ze onder regelmatig roeren 3-5 minuten tot ze zacht zijn. Voeg chilipoeder, komijn en zwarte bonen toe en bak het mengsel nog zo'n 2 minuten. Voeg zout, peper en limoensap toe en roer het geheel nogmaals door.

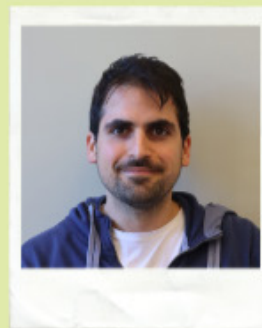
5) Vul de zoete aardappelen. Snijd elke aardappel in de lengte doormidden. Snijd de binnenzijde over de hele lengte kruislings in. Haal met een vork het vruchtvlees voorzichtig een beetje los. Bestrooi de aardappelen met wat zeezout en peper.

6) Schep de avocadoroom en zwarte bonen om beurten over de aardappelhelften. Garneer het gerecht met een lente-uitje, een snuifje chilipoeder, komijn en peper en zout. Dien onmiddellijk op.

Kevins Pasta Arrabiata

door Kevin Loi

Medewerker leerlingenadministratie &
leerkracht filosofie/wiskunde



INGREDIËNTEN

250 gr pasta
250 gr tomatenblokjes
1/2 rode peper (een hele
peper voor de echte bikkels)
1 ui
1 grote teen knoflook (of 2
normale)
1 el tomatenpuree
2 tl gedroogde oregano
snuffje zout en peper



*Ik ben veganist en eet dus niets
van dierlijke oorsprong (dus ook
geen kaas als afwerking
of boter in plaats van olie
voor het bakken).*

*Ik verkies stevig pikant
boven matig of licht pikant.*

BEREIDINGSWIJZE

Begin met het opzetten van een pan water en kook de pasta volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Snipper ondertussen het uitje en snijd de peper en knoflook in kleine stukjes. Warm een beetje olie op in de pan en fruit het uitje aan. Voeg na 2-3 minuten de knoflook en rode peper toe en bak dit nog een 2-3 minuutjes mee. Voeg daarna een eetlepel tomatenpuree toe en roer alles even goed door.

Tomatenblokjes en kruiden erbij en laat de saus ongeveer 10 minuutjes zachtjes pruttelen. Verdeel daarna de pasta over de borden en schep de saus eroverheen. Eet smakelijk!



Moqueca met Garnaal à la Jules

door Jules Van Craen

Leerkracht FLEX / Frans & Geschiedenis



INGREDIËNTEN

600 g diepgevroren
biogarnaalstaarten
(gepeld en ontdarmd)
2 paprika's (kleur naar
keuze)
3 tomaten
1 grote ui
1 citroen
1 limoen
4 dl kokosmelk
4 el olijfolie
1 bussel koriander
3 teentjes knoflook
1 el kurkuma
peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

1) Schil de tomaten en de paprika's met een
aangepaste dunschiller. Snijd de tomaten in
grote blokjes. Snipper de paprika's, de uien
en de knoflook.

2) Fruit alles in een stoofpan, met de
olijfolie. Zet het deksel op de pan en laat
5 min. op een zacht vuurtje slinken.

3) Leg de ontdooide garnalen op de groenten,
giet er de kokosmelk en 4 dl water bij
zonder te mengen. Zet het deksel op de pan
en verwarm gedurende 25 min. net onder het
kookpunt. Let erop dat de bereiding niet
kookt!

4) Voeg het citroensap, de kurkuma, peper en
zout toe. Werk af met plukjes koriander en
limoen.

Dien meteen op.



In een ver en (zeker niet grijs) verleden heb ik met mijn toenmalige vriendin meerdere reizen naar Zuid-Amerika kunnen maken. De minst geslaagd van deze reizen was die naar Brazilië waar we drie weken hebben verbleven aan de Atlantische kust in Bahia.

Tot mijn grote verbazing hebben we daar ook kennis gemaakt met de lekkere Braziliaanse keuken, meer bepaald met de fameuze MOQUECA'S. Dit zijn eigenlijk gewoon stoofpotjes met vooral vis en groenten en zijn overheerlijk!

Ik (wij) hebben enkele keren geprobeerd om zelf Moqueca's te maken maar ik (we) zijn er nooit in geslaagd om die typische Braziliaanse smaak te vinden, ofschoon een stoofpotje op zich altijd wel erg lekker is. Bovendien is het meestal ook erg makkelijk te bereiden... alles bij elkaar in een pot op een laag vuurtje en laat maar gaan, he

Heerlijke Scampi Diabolique met Tagliatelle van Jonas

door Jonas Puttemans

Leerkracht domein STEM



4 personen



30 minuten



BEREIDINGSWIJZE

1) Ontdooi de scampi's en dep ze droog. Koop best reeds ontdarmde en gepelde scampi's, zo maak je het jezelf makkelijker.

2) Kruid de scampi's met de kurkuma, het gerookt paprikapoeder, het zout en wat chilipeper. Meng.

3) Doe een scheut olijfolie in een kookpot of hoge pan en verhit. Bak de scampi's kort tot ze mooi aangekleurd zijn en schep uit de pot. Voeg een beetje water toe aan de pot en roer er de aanbaksels mee los.

4) Doe nu de sjalot in de pot en stoof aan tot deze glazig is. Voeg er de look en de paprika bij, roer en stoof aan tot de paprika beetgaar is. Doe hiervoor het deksel op de pot, dan is de paprika in ongeveer 5 minuten al klaar.

5) Voeg er nu de tomatenpuree en de groentebouillon bij. Meng en blus met een scheut cognac. Laat een 10-tal seconden pruttelen en roer goed om.

6) Zet het vuur laag en voeg de room toe en roer tot deze goed is opgenomen en je een mooie dikke saus krijgt. Doe de scampi's er weer bij en meng alles goed. Houd warm. Kook de pasta volgens de instructies op de verpakking.

7) Serveer de pasta met de scampi diabolique.

INGREDIËNTEN

400 g gepelde en ontdarmde scampi's
1 theelepel kurkuma
1 theelepel gerookt paprikapoeder
1 theelepel zout
Chilipeper naar wens (veel als je van vré pikant houdt, minder als dat niet zo hoeft)
olijfolie
2 sjalotten
2 rode paprika's
2 tenen look
25g tomatenpuree
1 eetlepel groentebouillon
1,5 dl room
Scheut cognac
Pasta naar keuze (Ik werk graag met verse pasta omdat die snel klaar is én veel lekkerder is dan gewone droge pasta. Je vindt dit soort pasta gewoon in de koeltoeg van je supermarkt.)





Zelfgemaakte Spaghetti Bolognese van Ymke

door Ymke Emanuël

Leerkracht FLEX OK - Klastitularis 1BVT

INGREDIËNTEN

Ingrediënten voor 1 grote portie saus

1 kg runds/varkensgehakt

2 zakjes spaghettigroenten

250g champignons, gesneden

2 rundsbouillonblokjes

3x 500g gezeefde tomaten (passata)

2 potjes tomatenpuree (40g)

Kruiden naar smaak: spaghettikruiden, koffielepeltjes harissa, peper, zout, cayennepeper, Provençaalse kruiden,

Eetlepel ketchup

Snuifje suiker

Olijfolie

BEREIDINGSWIJZE

Giet een scheutje olijfolie in de pan en bak het gehakt aan. Kruid met peper.

1) Doe het gehakt in een aparte kom. Bak in dezelfde pan de groentjes aan en kruid ze al lichtjes met Provençaalse kruiden.

2) Doe de groenten in de kom bij het gehakt.

3) Bak de champignons aan.

4) Doe de champignons ook in de kom.

5) Voeg de gezeefde tomaten en de tomatenpuree toe aan het gehakt en de groenten. Roer goed.

6) Zet de kom op een zacht vuurtje. Verkruimel de bouillonblokjes en voeg toe aan de saus.

7) Kruid de saus naar smaak.

8) Vind je de saus iets te zurig? Voeg dan een eetlepel ketchup toe en eventueel een snuifje suiker naar smaak.

9) Laat de saus op een zacht vuurtje pruttelen. Minstens een halfuurtje, maar een hoe langer de saus kan pruttelen, hoe lekkerder ze wordt!


10) Spaghetti koken, uitscheppen en genieten maar!




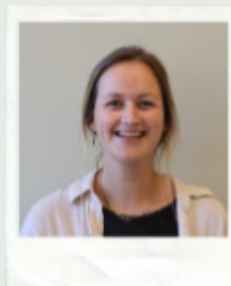
Laura's Stoofpotje met Kippengehakt en Zoete Aardappel

door Laura Aelbrecht

Medewerker Administratie

 2 personen

 20 minuten



BEREIDINGSWIJZE

Schil de zoete aardappel en snij in kleine stukjes. Kook de zoete aardappel.

Snij de sjalot en look fijn en stoof aan.

Snij de courgette en paprika in kleine stukjes en stoof mee aan.

Voeg hier nu het kippengehakt aan toe.

Kruid naar smaak (peper, zout, kippenkruiden, paprikakruiden).

Voeg nu de kokosmelk toe en de griekse yoghurt.

Voeg het bouillonblokje en de ras el hanout kruiden toe.

Laat het geheel koken.

Giet de zoete aardappel af en voeg toe aan het geheel.

Kook ondertussen je rijst.

Alles klaar?
Smullen maar!

INGREDIËNTEN

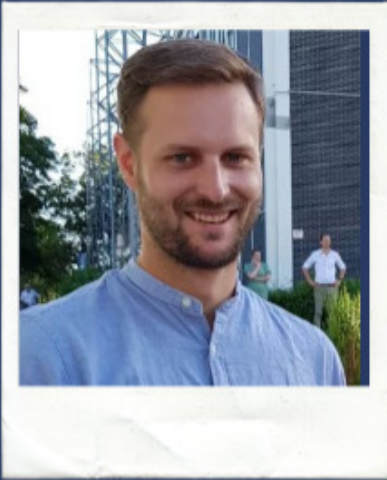
Kippengehakt 200gr
1 teentje look
1sjalot
1 Courgette
1 gele paprika
1 zoete aardappel
1 kokosmelk
2 el griekse yoghurt
2tl Ras el hanout kruiden
1 groentenbouillonblokje
rijst



Gevulde Paprika à la Dries

door Dries Boon

Adjunct Directeur



INGREDIËNTEN

4 grote paprika's naar keuze

130 g volkoren orzo (Griekse pasta), al dente gekookt

1 grote zoete ui

3 tenen look

800 gr gehakt van varken en rund

125 gr blok mozzarella

bot bieslook

250 g trostomaatjes

Peper en zout

100 g geraspte mozzarella

Olijfolie en rozemarijn om af te werken

BEREIDINGSWIJZE

Snij bieslook en ui fijn en mozzarella in blokjes, rasp de look.

Meng alles met het gehakt, voeg er de orzo bij en kruid af met peper en zout.

Snij de paprika's doormidden, haal de zaadlijsten en zaadjes eruit en verdeel het gehakt erop.

Leg ze in ovenschotel en verdeel er de trostomaatjes rond met de rozemarijn.

Besprenkel met olijfolie, peper en zout en geraspte mozzarella.


Gaar 30 min op 180° op programma medium stoom.



Charlotte's Lekkere Pasta met Kipfilet

door Charlotte Omena

Medewerker Boekhouding

 2 personen

INGREDIËNTEN

voor de kip

2 kipfilets
bordje bloem
1 ei, losgeklopt op een bord
bordje panko
peper en zout
scheutje zonnebloemolie

Voor de spaghetti

150 gram spaghetti
2 tenen knoflook, fijngehakt
100 ml kook of slagroom
75 gram parmezaanse kaas
handje verse peterselie, fijngehakt
peper en zout



BEREIDINGSWIJZE

1) Breng een pan met gezouten water aan de kook voor de spaghetti. Kook de spaghetti volgens de verpakking gaar.

2) Sla intussen de kipfilet plat met een vleeshamer of iets anders zwaars (tip, leg er eerst wat huishoudfolie op). Breng op smaak met peper en zout en haal door bloem, ei en dan panko. Verhit een scheut zonnebloemolie in een koekenpan en bak de kip tot gaar en krokant, zo'n 10 minuten.

3) Haal de kip uit de pan, veeg/spoel schoon en verhit een klontje boter in de pan. Voeg de knoflook toe en laat dit even garen. Voeg de room en parmezaanse kaas toe en roer door totdat de kaas is gesmolten.

4) Voeg dan de spaghetti toe en meng. Is het iets te droog? Voeg dan wat kookvocht toe. Te nat? Laat dan nog op het vuur inkoken.

5) Voeg de peterselie toe en breng op smaak met peper en meng. Dien op met de kip en eventueel wat extra parmezaanse kaas.



Tajine Traditionnel d' Aziz



par Abdelaziz Aïthassi
Onderhoudsheld



BEREIDINGSWIJZE

1) Mettre un peu d'huile d'olive dans le tajine, ajouter l'ail, un peu de cumin, de poivre, du gingembre en poudre, du percil, du sel et mélanger.

2) Ajouter du poulet coupé en morceau (ou du veau) et mélanger le tout.

ajouter de la pomme de terre et des carottes en morceau.

3) Ajouter un moitié de verre d'eau. Fermer le tajine et le mettre sur la cuisinière à feu doux.

Vous remarquez que je n'ai pas écrit de quantités, car vous pouvez le faire à l'oeil et ça va marcher.



Natalies Kip met Sesamkorst en Geroosterde Groenten

door Natalie Hannaert

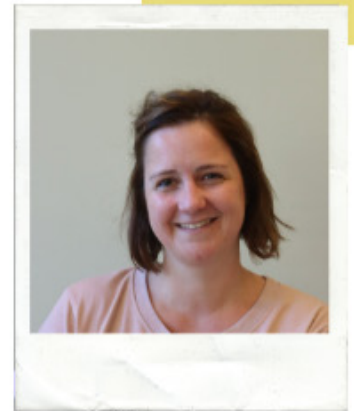
Leerkracht FLEX OK



2 personen



30 minuten



BEREIDINGSWIJZE

1) Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de courgette in plakken van 1 cm dik en de paprika en wortel in reepjes. Meng in een kom de groenten met 1/2 el olijfolie per persoon, peper en zout. Leg de groenten op een bakplaat met bakpapier. Rooster de groenten 18 - 20 minuten in de oven.
Rijst koken

2) Schil de gember en rasp of snijd fijn. Pers de knoflook of snijd fijn. Verhit 1/2 el roomboter per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de knoflook en de gember toe en bak 1 - 2 minuten mee. Voeg de basmatirijst en 180 ml water per persoon toe. Verkruiemel groentebouillonblokjes per persoon boven de pan en breng aan de kook. Zet het vuur lager en kook de rijst, afgedekt, 10 minuten. Haal vervolgens de pan van het vuur en laat, afgedekt, 10 minuten staan.
Kip paneren

3) Pak 3 diepe borden. Meng in het eerste bord de bloem met een snuf zout. Kluts in het tweede bord met een vork 1/2 ei per persoon. Meng de sesamzaadjes met panko, peper en zout in het derde bord. Haal de kip eerst door de bloem en zorg dat hij rondom helemaal bedekt is. Haal de kip vervolgens door het geklutste ei en tot slot door het sesamzaad-pankomengsel. Leg de gepaneerde kip op een bord.
Kip bakken

4) Verhit 1/2 el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de kip toe en bak 2 minuten per kant, of tot de kip goudbruin is. Haal de kip uit de pan, leg op een bakplaat met bakpapier en bak nog 6 - 8 minuten in de oven, of tot de kip gaar is.
Saus maken

5) Meng de sojasaus, honing en sambal in een kleine kom. Haal de bakplaat met groenten uit de oven, giet het honing-sojamengsel erover en meng goed. Zet weer terug in de oven en bak verder tot de groenten klaar zijn.
Serveren

6) Verdeel de groenten en de rijst over de borden. Serveer de kip op de rijst.

INGREDIËNTEN

- 4 cm verse gember
- 1 stuk courgette
- 150 gram basmatirijst
- 20 gram sesamzaad
- 200 gram kipfilethaasjes
- 1 stuk wortel
- 2 stukken knoflookteen
- 1 paprika
- 1 ei
- 20 gram panko paneermeel
- 20 ml sojasaus



Spaanse Paella van Carine

door Carine De Prins

Medewerker Onthaal / leerlingensecretariaat



INGREDIËNTEN

200 gr chorizo worst
1 ui
400 gr kippendijen (in blokjes)
200 gr grote garnalen
20 venusschelpen of kokkels
300 gr paella rijst (of risotto rijst)
200 gr erwtjes (diepvries)
2 paprika's
1 rode peper
Snuf gerookte paprikapoeder
1 zakje saffraandraadjes
0.5 blik tomatenblokjes
1 liter kippenbouillon (van bouillonblokjes)
1 citroen
verse peterselie

BEREIDINGSWIJZE

- 1) Snijd de chorizo in stukjes. Bak deze (zonder olie) in een grote paella of wokpan. Als de chorizo iets krokant is geworden haal je de stukjes uit de pan en laat je ze uitlekken. Laat het vet in de pan.
- 2) Voeg de blokjes kip toe aan de pan en bak mee tot deze rondom aangebakken is (hij hoeft nog niet gaar te zijn).
- 3) Gebruik je rauwe garnalen dan kun je ze even meebakken met de kip.
- 4) Voeg de paprika's in blokjes, ui en rode peper toe en roerbak even mee.
- 5) Doe dan de rijst erbij en schep goed door.
- 6) Voeg de saffraan toe aan de bouillon.
- 7) Voeg de tomatenblokjes en paprikapoeder toe en schep er 2 soeplepels bouillon bij en laat dit al roerend door de rijst opnemen. Herhaal dit tot de rijst ongeveer gaar is. Dit duurt ca. 18 minuten. Het kan zijn dat je wat bouillon over hebt.
- 8) Doe halverwege ook de erwtjes (bevroren), gebakken chorizo en de venusschelpen erbij en laat deze garen in de paella. Doe indien mogelijk een deksel op de pan of doe de Big green Egg dicht. Als je voorgekookte garnalen gebruikt kun je die samen met de erwtjes en kokkels toevoegen zodat deze ook meewarmen.
- 9) Proef of de paella goed op smaak is en voeg eventueel een beetje peper, zout of iets pittigs toe.
- 10) Besprenkel de paella voor het serveren met wat citroen en garneer de paella met schijfjes citroen en peterselie.




Stap voor stap heerlijke Spaanse paella maken met kip, chorizo en garnalen. Lekker van de BBQ of gewoon op je fornuis.




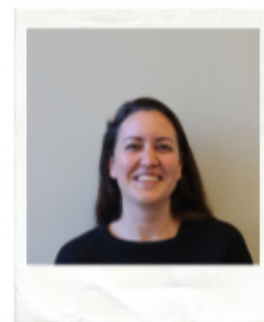
Hanne's Chili con Carne met Zure Room

door Hanne Bosschaerts

Leerkracht Engels en Nederlands 3e graad

 4 personen

 45 minuten



INGREDIËNTEN

2 sjalotten
2 teentjes knoflook
2 gele paprika's
1 wortel
1 rode chilipeper
1 el tomatenpuree
1 tl komijnpoeder
1 tl gerookt paprikapoeder
1 tl oregano
0,50 tl kaneelpoeder
1 tl korianderpoeder
300 g kidneybonen
500 ml passata
2 lente-uien
1 limoen
1 bosje koriander
100 g zure room
olijfolie
peper
zout

BEREIDINGSWIJZE

Snipper de sjalotten fijn, pers de knoflookteentjes.

Verwijder de zaadlijsten uit de paprika's en snijd in blokjes.

Schil de wortel en snijd in blokjes. Hak de chilipeper fijn.

Fruit de sjalotten met de knoflook en chilipeper glazig in olijfolie. Voeg de tomatenpuree en de droge kruiden (komijn-, paprika-, kaneel-, korianderpoeder en oregano) toe en bak alles 1 minuut al omscheppend.

Voeg de paprika, wortelen, bonen en passata toe, kruid met peper en zout en laat alles 30 minuten zachtjes sudderen.

Snijd de lente-uitjes in ringen en de limoen in partjes.

Schep de chili sin carne in borden en werk af met de lente-ui, koriander, een schep zure room en limoenpartjes.



 Cook with Love


Lekker met rijst.


Kip Tikka Masala van Andreas

door Andreas Merckaert

Leerkracht aardrijkskunde,
STEM-wetenschappen & FLEX



 4 personen

 50 minuten

INGREDIËNTEN

4 kipfilets
1 dl yoghurt
4 dl kokosmelk
(ongezoet)
400 gram
tomatenstukjes in blik
40 gram gember
2 rode uien
1 rode chilipeper
3 teentjes look
1 limoen
bussel koriander
1 eetlepel
kurkumapoeder
(geelwortel)
1 eetlepel garam
masala (Indiaas
kruidenmengsel)
1 eetlepel pasta
Tandoori
1 eetlepel rode curry
4 eetlepels
amandelschilfers
scheutjes arachideolie
peper & zout
200 gram rijst (bij
voorkeur basmati)
uien
sesamololie

BEREIDINGSWIJZE

1) Meng de 100 g Griekse yoghurt met de currypasta, de kurkuma, de zwarte peper, zout en het limoensap. Voeg de stukjes kip eraan toe en meng goed. Laat minstens 30 minuten marineren.

2) Schep de kip uit de yoghurt en bak kort aan in een diepe pan met wat olijfolie en de ui. Haal de kip uit de pan en stoof de puntpaprika, chilipeper en de knoflook even aan in dezelfde pan. Voeg de tomatenblokjes, de kokosmelk en de kip toe en meng. Kruid met gember, komijn, koriander en zout.

3) Laat 20 minuten sudderen zonder deksel, zodat de saus wat indikt. Voeg de laatste 10 minuten de spinazie toe. Werk af met verse korianderblaadjes. Lekker met wat zilvervliesrijst en de extra Griekse yoghurt met koriander.

4) Snij de kip in stukken.


5) Snij de rode ui, puntpaprika, rode peper en knoflook in stukjes.




Carls Makkelijke Pasta met Boursin

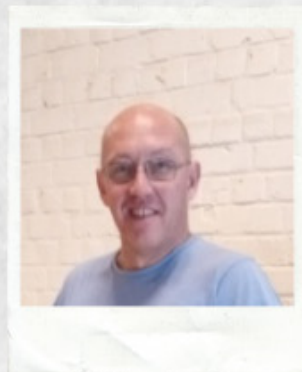
door Carl Lauwers

ICT ondersteuning & Leerkracht Basismechanica

 4 personen



 25 minuten



INGREDIËNTEN

2 eetlepels 2 olijfolie
1 1 ui
300 gram 300 hamblokjes
8 8 zongedroogde tomaatjes
(uit potje)
200 gram 200 Boursin of
andere kruidenkaas
200 gram 200 penne of andere
pasta
theelepel chilivlokken
(optioneel)
100 gram 100 babyspinazie
75 gram 75 Parmezaanse kaas
peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

1) Snipper de ui en snijd de zongedroogde tomaatjes in kleine stukjes. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verwarm ondertussen de olijfolie in een hapjespan. Fruit hierin de ui op middelhoog vuur glazig. Voeg de hamblokjes toe, zet het vuur iets hoger en bak deze mee. Voeg nu ook de zongedroogde tomaatjes en chilivlokken toe en bak ook deze nog even een minuutje mee.

2) Doe de Boursin in de pan er bij en roer goed door tot deze gesmolten is en je een soort sausje hebt. De babyspinazie kan er nu door geroerd worden.

3) Als de spinazie geslonken is kan de pasta bij de saus, voeg eventueel nog een klein beetje kookvocht toe als dat nodig is. Roer alles door. Verwarm dit nog 2-3 minuten op middelhoog vuur en breng op smaak met peper en zout indien nodig. Serveer met de Parmezaanse kaas en eet smakelijk!





Vongole Pasta van Chris

door Christian Nobels

Leerkracht LO / Basketbal



 4 personen

 30 minuten

INGREDIËNTEN

300 gr spaghetti
1 el olijfolie
3 tenen knoflook
geperst of heel dun
gesneden
1 rode peper
zaadlijsten verwijderd,
fijn gesnipperd
1 kg venusschelpen of
kokkels
200 gr cherrytomaten
gehalveerd
150 ml droge witte wijn
1/2 bosje verse platte
peterselie gehakt
1/2 citroen
peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

- 1) Kook de spaghetti gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en laat uitlekken.
- 2) Spoel de venusschelpen twee keer in water zo zout als de zee. Hierdoor ontspannen de schelpjes en laten ze eventueel zand los. Spoel de derde keer met gewoon water totdat het water helder is.
- 3) Verhit in een grote pan de olijfolie en bak hierin de knoflook en gehalveerde cherrytomaten even aan (let op: niet laten verbranden!). Voeg de venusschelpen toe en bak deze een minuutje of twee even aan.
- 4) Doe dan de witte wijn erbij en doe de deksel op de pan. Laat het stoven tot de schelpjes open zijn, dit duurt gemiddeld ongeveer 3 minuten.
- 5) Voeg de spaghetti, rode peper en peterselie toe, hussel goed en verdeel over de borden. Besprenkel de spaghetti vongole met het sap van 1/2 citroen.



Aïliens Heerlijke Ovenschotel met Lasagnebladen en Bolognesesaus

door Aïlien Reynolds

Leerkracht Audiovisuele Vorming



3 personen



60 minuten

INGREDIËNTEN

1 pakje lasagne bladen
400 gr tomatenblokjes
300 gr gezeefde tomaten
300 gr rundergehakt
150 gr peen julienne
2 el tomatenpuree
1 bleekselderij stengel
100 gr spek/bacon
1 ui
2 tenen knoflook
2 tl oregano
1 tl basilicum
geraspte kaas
bechamelsaus
snuf zout en peper

BEREIDINGSWIJZE

1) Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper het uitje, snijd de bleekselderij in kleine stukjes, snijd de knoflook fijn.

2) Doe een scheutje olie in de pan en fruit het uitje aan samen met de bleekselderij, spek en wortel. Breng ondertussen het gehakt op smaak met wat peper en zout.

3) Voeg na een kleine 3-4 minuten het gehakt toe en bak dit rul. Voeg vervolgens 2 el tomatenpuree toe en bak een minuutje mee. Dan de tomatenblokjes, gezeefde tomaten en kruiden erbij. Laat de saus minimaal 10 minuten zachtjes pruttelen.

4) Maak ondertussen de bechamelsaus. Mocht je hier nou echt geen zin in hebben dan kun je ook kant-en-klare bechamelsaus gebruiken. Als de saus klaar is is het tijd om de lasagne bladen erbij te pakken. Doe een klein laagje saus in een ovenschaal, lasagne bladen erover, weer een laagje saus en dan weer lasagne bladen. Zo ga je door tot of de lasagne bladen op zijn of de schaal vol is.

5) Eindig met een laagje lasagne bladen. Daarover gaat de bechamelsaus en nog wat geraspte kaas.

Dan kan de lasagne nu de oven in voor ongeveer 30-35 minuten. Prik eventueel met een vork in de lasagne om te voelen of de lasagnebladen zacht zijn.



Mosselen Friet van Jelle

door Jelle Roekens

Leerkracht LO / voetbal



4 personen
30 minuten



INGREDIËNTEN

3.2 kg mosselen
1 kg
frietaardappel
2 uien, grof
gesneden
4 wortelen, in
schijven
4 stengels selder,
grof gesneden
1 el boter
1 laurierblaadje
peper

BEREIDINGSWIJZE

1) Schil de aardappelen en snijd ze met de hand in gelijkvormige frieten. Bak de frieten ongeveer 4 minuten voor op 140 °C. Laat de voorgebakken frieten uitlekken en afkoelen.

2) Spoel de mosselen grondig met koud water. Zet een grote pot op het vuur en doe er de boter in. Voeg er de uien, wortelen en selder aan toe. Laat kort stoven.

3) Leg de mosselen in de pot, voeg het laurierblaadje toe en kruid met voldoende peper. Kook de mosselen op een hoog vuur. Schud de mosselen regelmatig op. Zodra de schelpen open gaan zijn ze bijna gaar.

4) Bak de frietjes een tweede maal goudgeel op 190 °C. Laat ze even uitlekken op keukenpapier en serveer bij de mosselen.



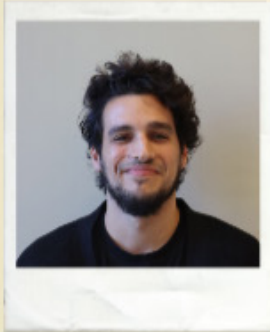
Een regelrechte crowd-pleaser



Stefano's Lievelingspizza

door Stefano Verhaert

Leerkracht Islamitische Godsdienst



RECEPT: PIZZA HAWAII

Recept beoordelen



4.1 / 5 58 Beoordelingen

GEK OP
PIZZA



15-20 min.



220° C



200° C



ca. 5 min.

INGREDIENTEN

1 rol Tante Fanny Vers Pizzadeeg
400 g met potje saus 200 g
150 g hamreepjes
150 g geraspte pizzakaas
400 g ananasblokjes uit blik

STAP 1

Oven op 220° C boven-/onderwarmte voorverwarmen en het deeg direct uit de koelkast verwerken. Het deeg met het meegerolde bakpapier direct op het bakblik uitrollen.

STAP 2

Bestrijk de bodem met de saus. Beleg met de helft van de kaas en doe hierop de hamreepjes, ananas en als laatste de andere helft van de kaas.

STAP 3

Onderin de oven 15-20 min. goudbruin afbakken.

Barts Tong in Madeirasaus

door Bart Pas

Leerkracht STEM Sanitair



 4 personen

 5 uur

INGREDIËNTEN

Voor de bouillon:

1 grote rundertong of
koeientong (online
bestellen)
4 wortels in grove stukken
2 preien heel grof
gesneden
2 stelen bleekselderij in
grote stukken
2 uien in kwarten gesneden
verse tijm
zout
2 laurier bladen
1 kleine venkelknol
van een kleine
knolselderij

Voor de saus:

1 ui in grove stukken
1 wortel in stukjes
2 stengels bleekselderij
5 tomaten in partjes
gesneden
70 gram tomatenpuree
2 flinke eetlepels bloem
2 teentjes knoflook
gesnipperd
peterselienstelen
verse tijm
2 blaadjes laurier
zout en peper
500 ml bouillon van de
rundertong
100 ml madeira wijn
300 gr kleine champignons
gehalveerd
2 grote eetlepels boter

BEREIDINGSWIJZE

Zet de rundertong een nacht in gezouten water, zo komen alle onzuiverheden uit de tong. De dag erna spoel je de tong onder stromend water en doe je de tong in een ruime kom met gezouten water. Breng dit aan de kook en laat ca. 15 minuten zachtjes koken.

Haal de rundertong weer uit het water en doe over in een pan met ruim vers water. Voeg de gesneden groenten toe en breng aan de kook. Laat 3 a 4 uur met het deksel op de pan op een zacht vuurtje verder garen.

Haal de tong uit de bouillon en spoel af onder koud stromend water. Pel de tong en snijd in schijfjes.

De bouillon bewaar je voor een soep, stoofschotel of een mooie saus. Gebruik je het niet direct? Giet de bouillon dan in ijsblok vormpjes en vries het in voor later gebruik.

Madeirasaus

Laat de boter smelten en stoof daarin de ui, knoflook, wortel en bleekselderij glazig. Voeg de tomatenpuree toe en roer er de bloem door en laat even uitdrogen zoals een roux, voeg ongeveer 500 ml van de bouillon (waarin je de tong kookte) toe en roer de saus mooi glad.

Voeg dan de tomaten, de peterselienstengels, tijm, laurier bij de saus. Laat dit alles op een zacht vuurtje verder sudderen, tot al de groenten gaar zijn.

Maak de champignons schoon en stoof ze aan in wat boter. Brus deze met de Madeira wijn en laat de alcohol even uitkoken. Giet de tomatensaus door een puntzeef (druk deze goed uit) en meng met de champignons. Breng op smaak met peper en zout.

Serveer de tong op een bord en overgiet met de Madeirasaus. Geef er aardappelkroketjes of aardappel-pastinaak soesjes bij of serveer met een smeuge aardappelpuree en een groente naar keuze.

Tafel lekker!



Vegetarische Pasta à la Hans

door Hans Van Nes

Leerkracht Levensbeschouwing



INGREDIËNTEN

olijfolie
twee teentjes look
pepers mix
rode tomaten
pijpajuin
halve tomaat
tomatensaus
vegetarisch gehakt
passata
fijngesneden
worteltjes
pasta naar keuze
schapenkaas

Zelf pasta maken is niet zo moeilijk als je denkt. Je hebt slechts twee ingrediënten nodig en als je het eenmaal onder de knie hebt, wil je geen andere pasta meer!



BEREIDINGSWIJZE

Neem een blender en voeg een druppel olijfolie, twee teentjes look en enkele pepers, rode tomaten en pijpajuin toe. Doe er een halve tomaat bij.

Neem een andere kom en voeg de tomatensaus door het vegetarisch gehakt. Stoof de saus redelijk lang.

Neem een andere kookpot en bak de ajuinen kort aan.

Meng de twee ingrediënten bijeen.

Snijd enkele verse tomaten en voeg er de passata bij. Hierna voeg je de fijngesneden worteltjes.

De pasta maak ik het liefst zelf.

Voeg als laatste de fijn gemalen schapenkaas toe.

Sara's Varkenshaasje met Roomsaus, Oud Brugge Kaas en Kroketten

door Sara Moureau

Leerkracht Talenplein / Duits



 4 personen

 30 minuten

INGREDIËNTEN

1 varkenshaasje
12 aardappelkroketten
600 g sperziebonen
250 g kerstomaten
2 el graanmosterd
200 ml kippenbouillon
100 ml witte wijn
100 ml room
2 el olijfolie
peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Breng een pot gezouten water aan de kook. Snij de uiteinden van de sperziebonen en kook ze 5 min.

Verhit olijfolie in een pan. Kruid het varkenshaasje met peper en zout en bak het rondom aan. Schep over in een ovenschaal, besprenkel met olijfolie en zet 17 min. in een oven van 200 °C. Voeg na 7 min. de kerstomaten en boontjes toe.

Breng de witte wijn en de kippenbouillon aan de kook en laat tot 1/3de inkoken. Doe er de Oud Brugge kaas en de room bij. Roer goed om en laat de saus indikken. Kruid met peper en zout.

Verhit een friteuse en bak de kroketten.

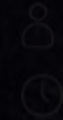
Serveer het varkenshaasje met de boontjes, kroketten en de roomkaassaus.



Manu's Originele Spaghetti Bolognese

door Manu Smet

Leerkracht STEM Sanitair



INGREDIËNTEN

125 g pancette
alternatief:
spekblokjes
1 st winterpeen in
kleine blokjes gesneden

2 stengels
bleekselderij in kleine
blokjes gesneden
1 st ui fijn gesnipperd
200 g rundergehakt
200 g kalfsgehakt
optioneel, anders 400g
rundergehakt in totaal
gebruiken
150 ml witte wijn
500 g gepelde tomaten
kan ook uit blik
1 blokje runderbouillon
peper
zout
olijfolie
melk een scheut

armezaanse kaas
geschaafd of geraspt
tagliatelle of
pappardelle pasta
liefst vers!

BEREIDINGSWIJZE

Snij de ui, de winterpeen en bleekselderij in kleine blokjes, van zo'n halve centimeter.

Verhit een laagje olijfolie in een grote braadpan.

Zodra de olie heet is, voeg je er de fijngesneden groente aan toe samen met de pancetta (of spekblokjes). Bak alles samen ongeveer 10 minuten op laag vuur, zodat de groenten zacht worden.

Voeg het runder- en kalfsgehakt toe en bak het geheel nog eens tien minuten op zacht vuur, totdat het vlees gaar is. Rul het gehakt door regelmatig met een houten lepel te roeren. Breng het geheel op smaak met wat peper en zout.

Giet de witte wijn erbij. Laat alles rustig koken op laag vuur tot het vocht is ingedampt. Snij de tomaten in stukjes en voeg ze toe aan de pan. Verkruimel nu ook het bouillonblokje en voeg deze ook toe.

Breng het geheel aan de kook en laat het geheel inkoken. Vergeet niet om regelmatig te roeren om aanbranden van de saus te voorkomen.

Je kunt nu de pan met de saus het beste in een oven op 150 graden (Celsius) plaatsen. De saus kan zo rustig doorsudder en dit is erg belangrijk voor het ontwikkelen van de juiste smaak.

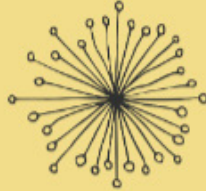
Haal na 2 á 3 uur de pan uit de oven. Indien het nodig is kun je de saus nog enigszins inkoken op een medium vuur. Roer hierna een scheut melk door de saus en laat deze nog even zachtjes koken.



Margots Okonomiyaki

door Margots De Baets

Leerkracht Publiciteitstechnieken



BEREIDINGSWIJZE

Klop de eieren los en voeg de bloem en bouillon toe. Roer de kool en de gesnipperde bosui erdoorheen (houd een klein beetje achter voor de garnering) en voeg een snuffje zout toe.

Check even of je een mooi pannenkoekenbeslag hebt. Is het iets te vloeibaar? Voeg de panko toe en je zult zien dat het beslag iets indikt. Je kunt ook altijd meer bloem of bouillon toevoegen om de juiste consistentie te bereiken.

Verhit een kleine koekenpan op middelhoog vuur en voeg wat zonnebloemolie toe. Giet het beslag voor de okonomiyaki in de pan en zorg dat het mooi is verdeeld: we willen een mooie, ronde pannenkoek!

Leg de plakjes bacon er bovenop en dek de pan af met een deksel. Laat ongeveer drie minuten bakken, tot de pannenkoek goudbruin begint te worden aan de onderkant.

Keer de okonomiyaki om in de pan (tip: leg een bord op de pan en keer de pan met bord voorzichtig en met twee handen! om. Laat de pannenkoek daarna vanaf het bord weer in de pan glijden). Laat nog 3 minuten bakken aan de andere zijde, of tot die kant ook goudbruin en knapperig is.

Leg het gerecht op een bord en verdeel de okonomiyaki saus eroverheen. Spuit de mayonaise er in streepjes overheen (het is nu handig als je een knijpfles hebt!). Maak af met wat bosui en eventueel wat shichimi togarashi.

INGREDIËNTEN

Voor de okonomiyaki saus:
4 el tomatenketchup
1/2 el worcestershiresaus
1/4 theelepel Dijon mosterd

2 el mirin
1 el suiker
1 theelepel lichte sojasaus

Voor de okonomiyaki:
100 gram bloem
100 ml dashi of bouillon
2 eieren

Snuffje zout
1 el panko (Japans broodkruim)
3 lente-uitjes, in ringetjes gesneden
150 gram kool, gesnipperd
1 el plantaardige olie
4 plakjes dik ontbijtspek
Een snuffje shichimi togarashi (optioneel)
Mayonaise (evt. Japanse kewpie mayonaise)



Helens Knorr Ovenschotel

door Helen Wyffels

Leerkracht Sociologie & Opvoedkunde & Dans

4 personen

30 minuten

"Ovenschotel à la Hélène"



INGREDIËNTEN

3 paprika's (rood, geel en groen zijn leuk voor je kleurenpalette)

1 courgette

2 uien

5 wortels

Kruiden (peper, zout, nootmuskaat,)

1kg gehakt

Aardappelen

Strooikaas

1 blik Knorr Tomaten
CREME soep (of 2 als je van smeug houdt)

BEREIDINGSWIJZE

1. Maak voldoende puree (aardappels koken, pletten met beetje melk en eventueel een ei. Kruiden met zout, peper en nootmuskaat) om de bodem van de schotel mee te vullen (1/3)

2. Snij alle groenten in kleine stukjes , gebruik hier slechts 1 ui

3. Stoof de groenten kort aan

4. Bak het gehakt samen met de andere ui

5. Meng de crème soep met het gehakt en de groenten

6. Bedek met dat mengsel je puree (2/3 van de schotel)

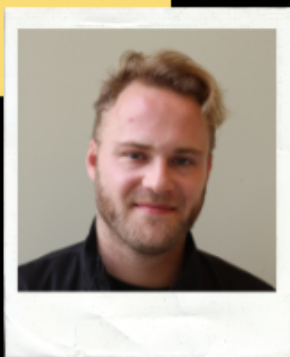
7. Zet in de oven voor 40 minuten op 180 graden

8. Strooi kaas over het geheel

9. Zet in de oven voor 15 min op 220 graden

10. Smakelijk





Biefstuk Friet van Thomas

door Thomas Renard

Leerkracht Muziek

4 personen

30 minuten

BEREIDINGSWIJZE



1) Verwarm de friteuse voor tot 140 °C. Schil en snijd de aardappelen met de hand in gelijkvormige frieten. Bak de frieten al een eerste keer in de Solo-frituurolie, maar laat ze nog niet goud kleuren. Laat de frieten uitlekken en volledig afkoelen op keukenpapier in een schaal.

2) Scheur de blaadjes van de kropsla, spoel ze onder koud water en zwier ze droog. Was de radijsjes en snijd ze in schijfjes. Was de kerstomaatjes en halveer ze. Meng alles met de mayonaise in een slakom.

3) Verhit de Solo in een braadpan. Kruid het vlees met grof zout en zwarte peper. Schroeï het vlees aan alle kanten dicht en bak het naar smaak (ons Belgisch rundvlees is het allerlekkerst saignant gebakken). Neem het vlees uit de pan en wikkel het in aluminiumfolie. Laat een tiental minuutjes rusten.

4) Verhit de Solo-frituurolie tot 180 °C. Bak de voorgebakken frietjes nu goudbruin en knapperig. Laat ze opnieuw in een schaal met keukenpapier uitlekken. Strooi er naar smaak wat zout over.

5) Snijd de steak in dikke plakken. Verdeel het vlees over de borden en serveer met de salade en de verse frietjes.

INGREDIËNTEN

8 grote aardappelen
(Bintjes)

Solo Frituurvet

1 kropsla

3 - 4 radijsjes

150 g kerstomaatjes

2 el Hellmann's Real
mayonaise

50 g Solo Bakken en
Braden

1 kg entrecôte
(bijvoorbeeld Belgische
Wit-blauw)





Jirka's Eitjes met Kaassaus

door Jirka De Mesmaeker

Leerkracht Levensbeschouwing & Flex



 4 personen

 20 minuten

INGREDIËNTEN

8 eieren

500 gr bladspinazie
(diepvries)

1 sjalot

500 ml melk

150 gr gruyère
(gemalen)

150 gr emmentaler
(gemalen)

3 el bloem

boter

nootmuskaat

peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Kook de eieren hard.

Pel de eieren en zet opzij.

Spoel de spinazie en verwijder de steeltjes.

Snipper de sjalot fijn.

Bak de gesnipperde sjalot glazig in een klontje boter.

Voeg de spinazie toe en roerbak enkele minuten.

Verdeel de spinazie op de bodem van een ovenschaal.

Schik er de hardgekookte eieren bovenop.
Kruid met peper, zout en nootmuskaat.

Verwarm de oven voor op 180°C

Smelt voor de kaassaus 50 gr boter.

Voeg de bloem toe en laat kort sudderen.

Haal de pan van het vuur en voeg beetje bij beetje de melk toe, blijf roeren om te voorkomen dat er klontertjes ontstaan.

Zet de pan terug op het vuur en roer 2/3 van de kaas door de saus.

Breng op smaak met peper en nootmuskaat.
Giet de saus over de eitjes.

Bestrooi met de rest van de kaas en het broodkruim.

Zet 25 minuten in de voorverwarmde oven.

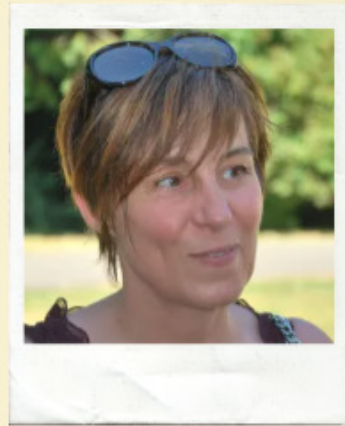
Serveer de gegratineerde eitjes met puree en geniet!





Christels Ossobuco

door Christel Veckeneer

Leerkracht Economisch Leercentrum



 4 personen

 140 minuten

INGREDIËNTEN

2 dikke stukken kalfsschenkel

peper en zout

een kom of bord met bloem

2 wortelen

2 bleekselderijstengels

1 grote sjalot

witte Italiaanse wijn (uit de
typische 2 literfles,
ongeveer 1 wijnglas)

(een kleine halve liter)
rundsbouillon

(een grote halve liter)
tomatenpulp

Voor de gremolata:

2 knoflookteentjes
citroenschil naar smaak
bladpeterselie naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1) Snijd de wortelen overlans in twee en nog eens in twee en snijd dan in blokjes.

Snijd de selderijstengels in even dikke blokjes.

2) Snijd ook de sjalot in even dikke blokjes.

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Verwarm een scheut olie in een Inox pan en laat goed heet worden.

3) Ga ondertussen de kalfsschenkels langs beide kanten te kruiden met peper en zout.

Wentel het gekruide vlees door de bloem, schud het teveel aan bloem weer van het vlees.

4) Als de pan heet is, bruin je er het vlees langs 1 kant in aan.

Draai dan om, zodat de andere kant kan bruinen en voeg ook de gesneden groenten toe rondom het vlees.

5) Als het vlees aan de andere kant gebruid is en de groenten wat zijn aangestoofd, blus je de pan met een flinke scheut Italiaanse wijn. Laat even inkoken.

6) Giet dan rondsbouillon in de pan tot ongeveer half de dikte van het vlees.

Giet dan de tomatenpulp erover zodat het vlees goed onderligt. Kruid bij met peper en zout en roer de groenten door de tomatenpulp en de bouillon.

7) Breng onder deksel aan de kook en zet dan in de voorverwarmde oven op 180 graden voor anderhalf uur.

8) Maak ondertussen de gremolata: snijd de knoflook en de peterselie fijn. Rasp de citroenschil (alleen het gele, niet het bittere wit) en meng gewoon alles door elkaar.

9) Serveer de gare ossobuco overstrooid met gremolata.





Kims Fazant met Appeltjes, Calvados en Knolselderpuree

door Kim Leys

Technisch Adviseur Coördinator



4 personen



120 minuten

BEREIDINGSWIJZE

1. Kruid de binnen- en buitenkant van de fazant met flink wat peper en zout. Stop ook een klontje boter in de holte van de fazant.
2. Bedek de fazant met de sneetjes spek.
3. Smelt nu wat bakboter in een voldoende grote kookpot. Kleur de fazant aan alle kanten aan.
4. Voeg een flinke scheut Calvados toe en laat even goed sudderen. Voeg daarna ook wat gevogeltefond toe.
5. Alles mag nu ongeveer 1 uur sudderen. Zet een deksel op de pot zodat het kookvocht niet verloren gaat.
6. Was de appels, ontdoe ze van het klokhuis en snij ze in partjes. Bak ze beetgaar in een beetje boter. Tijdens het bakken strooi je een beetje fijne, witte suiker over de appeltjes.
7. Wanneer de fazant gaar is, haal je hem uit de pot. Laat hem onder aluminiumfolie even rusten alvorens het aansnijden.
8. Voeg room toe aan het kookvocht en laat even opkoken. Wanneer de saus te lopend blijft, kan je ze binden met een beetje maizena express.
9. Wanneer alles klaar is voeg je ook nog de appeltjes toe aan de saus net voor het serveren.

Bereiding knolselderpuree:

1. Was en schil de aardappelen en de knolselder
2. Snijd de knolselder en de aardappelen in stukken en kook ze gaar in gezouten water
3. Giet af, voeg er een flink klontje boter en een goede scheut melk aan toe
4. Stamp alles tot een fijne puree
5. Kruid met peper, zout en nootmuskaat

INGREDIËNTEN

1 tot 2 fazanten

10 tot 15 dunne sneetjes gerookt spek
4 appels naar smaak (ik gebruik meestal Jonagold)

suiker

2,5 dl room

gevogeltefond

5 grote aardappelen

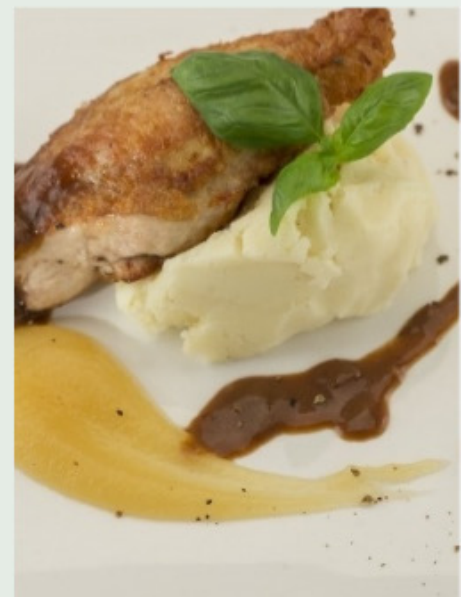
knolselder

melk

zwarte peper

zout

nootmuskaat





Wendy's Penne met Kipgehaktballetjes in romige Kaassaus

door Wendy Collinet

Leerkracht BAVO 3de jaar (Nederlands/MAVO) & 4de jaar (wiskunde/wetenschappen)

Leerkracht economie 4de jaar (Masterclass)

Klastitularis 3SaELE

Ingrediënten

Hoeveelheden

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---



1 stuk(s)
Prei



1 stuk(s)
Ui



1 stuk(s)
Knoflookteen



180 gram
Penne
*(Bevat **Glutenbevattende granen** Kan bevatten **Ei, Soja, Mosterd, Lupine**)*



6 stuk(s)
Kipgehaktballetjes met Italiaanse kruiden



5 gram
Verse bieslook



35 gram
Semi-gedroogde tomatenmix



2 mespuntje(s)
Nootmuskaat



100 ml
Kookroom
*(Bevat **Melk (inclusief lactose)**)*



50 gram
Geraspte oude kaas
*(Bevat **Melk (inclusief lactose)**)*

Zelf toevoegen



2 el
Olijfolie



naar smaak
Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

1) Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de penne. Snijd de prei en de ui in dunne halve maantjes. Pers de knoflook of snijd fijn.

2) Kook de penne, afgedekt, in 14 - 16 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

3) Halveer de gehaktballetjes, zodat je 6 balletjes per persoon hebt. Rol elke halve gehaktbal tot een nieuw gehaktballetje. Verhit 1/2 el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de gehaktballetjes in 8 - 10 minuten goudbruin. Haal daarna uit de pan.

4) Verhit ondertussen 1/2 el olijfolie in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de knoflook, ui, prei en 2 el water per persoon toe. Laat, afgedekt, 5 - 8 minuten zachtjes stoven. Snijd ondertussen de bieslook en de semi-gedroogde tomaten fijn. Rasp een mespuntje nootmuskaat per persoon.

5) Voeg de kookroom, geraspte oude kaas, semi-gedroogde tomaten en nootmuskaat toe aan de prei. Voeg ten slotte ook de gehaktballetjes toe aan pan met prei, meng alles goed en verwarm nog 2 - 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

6) Meng de penne door de saus in de pan en verdeel vervolgens over de borden. Garneer met de bieslook.

De kipgehaktballetjes zijn op z'n Italiaans gekruid met oregano, knoflook en cayenne. Samen met de romige kaassaus en pasta zorgen ze voor comfortfood!



Lekkere Sushi à la Sele

door Sele Vanhevel

Leerkracht Stem Wetenschappen

4 personen

30 minuten



INGREDIËNTEN

Voor de rijst:

500 gram sushirijst

6 eetlepels rijstazijn

4 theelepels suiker

2 theelepels zout (plus een snuf voor in het kookwater)

De buitenkant en vulling:

8 norivellen (zeewiervellen)

Stukje zalmfilet zonder huid, in reepjes van maximaal 1 centimeter

Stukje tonijnfilet, in reepjes van maximaal 1 centimeter (hier kun je checken wat goede, verantwoorde vis is)

1 avocado in dunne reepjes, van maximaal 1 centimeter

1/2 komkommer zonder

zaadlijsten, in reepjes van maximaal een halve centimeter

Wit sesamzaad

Zwart sesamzaad (optioneel)

BEREIDINGSWIJZE

Spoel de rijst onder koud water in een vergiet een paar minuten af, tot het water niet meer troebel is. Laat vijf minuten in een pan met dikke bodem rusten en voeg vervolgens 600 milliliter koud water en een snuf zout toe. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking, meestal is dit ongeveer 15 minuten.

Verwarm de rijstazijn met de suiker en zout zodat de droge ingrediënten oplossen. Laat dit afkoelen tot kamertemperatuur en meng door de rijst. Proef en breng eventueel meer op smaak met zout, suiker of een beetje van de azijn.

Schep de rijst in een grote schaal en laat volledig afkoelen. Leg ondertussen je matje klaar met een eerste norivel erop (met de glanzende kant naar beneden). Zet je bakje water en de resterende ingrediënten in de buurt.

Nu ga je rollen! We beginnen met de maki, dat is de meest standaard sushi met het zeewier aan de buitenkant. Maak je vingers nat (dit doe je steeds zodat de rijst niet aan je handen plakt) en breng een laagje rijst aan over het hele vel, maar laat bovenaan ongeveer een kwart open.

eg nu ongeveer in het midden van de rijst een dubbele streep van zalm en avocado, of een dubbele streep van tonijn en komkommer. Maak het open stukje nori een beetje nat, dat is je plakrandje' dadelijk.


Zorg dat je norivel op gelijke hoogte ligt met je matje en begin met rollen. Rol met behulp van je matje het onderste deel van het norivel met rijst over de vulling. Duw aan, haal het matje even terug en rol nu verder op. Met behulp van een scherp mes snijd je de rol in ongeveer zes stukjes. Tadaaaa, je eerste maki! Was dat nou zo moeilijk?




Stephanies Thaise Curry met Kokos

door Stephanie Adriaens

Leerkracht 1ste graad - PO, Kunst & Creatie

 4 personen

 45 minuten

INGREDIËNTEN

400 gram erwten (vers of diepvries)

330 ml kokosmelk (blik)

4 koffielepels rode currypasta

1 ajuin

2 dl water

1 teen knoflook

40 gram verse gember

4 limoenblaadjes

2 tomaten

2 builtjes rijst

zout

broccoli

200 gram sluimererwten

chilipeper

3 eetlepels vissaus

enkele lente-uien

BEREIDINGSWIJZE

400 g erwten (vers of diepvries)
Dop de erwtjes als je verse erwten gebruikt.

330 ml kokosmelk (blik) 4 koffielepels rode currypasta
Zet de wok op het vuur met een klein scheutje kokosmelk.
Doe er de rode currypasta bij zodra de kokosmelk begint te schiften en de vetstof loslaat'.

1 ajuin 2 dl water
Pel de ui en snijd hem grof. Stoof hem aan in de wok. Giet er het water en de rest van de kokosmelk bij. Laat de ui garen.

1 teen knoflook 40 g verse gember
Schil en rasp de gember en de knoflook. Doe ze ook in de wok.

4 limoenblaadjes
Leg de limoenblaadjes in de wok. Kneus ze eventueel een beetje.

2 tomaten
Snijd de tomaten in kleine blokjes en voeg ze toe aan de bereiding. Laat garen op een laag vuur.

2 builtjes rijstzout
Kook intussen de rijst gaar in gezouten water.

broccoli 200 g sluimererwten
Verdeel de broccoli in roosjes en laat ze garen in de kokosmelk. Doe er de erwtjes bij. Snijd de sluimererwten in fijne reepjes (julienne) en doe ze ook in de wok.

chilipeper 3 eetlepels vissaus
Snipper de chilipeper fijn en doe hem bij de bereiding. Werk af met de vissaus en laat nog even garen.

enkele lente-uien
Snipper een paar lente-uien.


Serveer de rijst met de vegetarische curry en werk af met gesnipperde lente-ui.




Pasta met Zeevruchten van Caroline

door Caroline Coenen

Leerkracht, domeincoördinator MENS en aanvangsbegeleiding

 4 personen

 30 minuten

INGREDIËNTEN

1 kg schaal- en schelpdieren:
venusschelpen,
mosselen, rauwe
langoustines, kleine
ongepelde rauwe
garnalen, ...

60 ml droge witte wijn

450 g kerstomaatjes

450 g linguine

125 ml olijfolie

5 teentjes knoflook, in
dunne plakjes

gedroogde chilivlokken

gehakte bladpeterselie

BEREIDINGSWIJZE

1) Doe de schoongemaakte schelpdieren en de wijn in een grote pan, leg er een deksel op laat alles 3-4 minuten op hoog vuur koken tot alle schelpen open zijn. Doe ze in een vergiet boven een kom en zet ze weg.

2) Knijp de tomaten fijn om het meeste zaad en sap kwijt te raken en hak ze grof.

3) Breng een grote pan gezouten water aan de kook. Doe de linguine erin en kook ze tot ze al dente zijn.

4) Warm ondertussen de olijfolie en knoflook in een grote pan langzaam op tot de knoflook begint te sissen. Voeg dan de chilivlokken en tomaten toe en laat ze 5 minuten op laag vuur meebakken. Giet nu op een paar eetlepels na al het kookvocht van de schelpdieren erbij. Breng weer aan de kook en laat het mengsel tot een sausachtige substantie inkoken.

5) Roer de langoustines door de saus en blijf ze omroeren tot ze roze worden. Doe de garnalen erbij en laat ze 2-3 minuten op laag vuur meekoken tot ze gaar zijn. Roer de gekookte schelpdieren er samen met de peterselie door en schep het mengsel om tot alles door en door warm is. Breng zo nodig op smaak met zout en peper.

6) Giet de pasta af en doe de linguine op een grote warme serveerschaal. Giet de saus erover.



Lamsboutsneden met Porto en Rozijnen van Dennis

door Dennis Holbrechts

Directeur



BEREIDINGSWIJZE

1. Week de rozijntjes enkele uren in de Porto
2. Pel de teentjes look, verwijder de kern en snij ze in kleinere stukjes
3. Prik in elke lamsboutsnede enkele stukjes look en kruid met peper en zout
4. Bak het vlees in een braadpan. De gaarheid van het vlees kies je uiteraard zelf.
5. Kruid tijdens het bakken het vlees ook nog met een beetje rozemarijn.
6. Wanneer het vlees voor jou voldoende gebakken is, haal je het uit de pan. Hou het vlees warm onder aluminiumfolie.
7. Giet de porto met de rozijnen in de pan en schraap de braadresten los.
8. Voeg de room toe en laat de saus inkoken. Breng tenslotte op smaak met theelepel currypoeder.

Dit gerecht vind ik heel lekker met gestoomde asperges (in de lente) of met gestoofd witloof (in de winter) en aardappelkroketjes.

INGREDIËNTEN (4 personen)


- 4 lamsboutsneden
- 1 kopje rozijnen
- 1 potje room
- 1 glas rode Porto
- (gedroogde) rozemarijn
- currypoeder, peper en zout
- twee teentjes knoflook
- bakboter




Kjels Mac 'n' Cheese met Krab

door Kjel Van Dessel

Leerkracht Project Algemene Vakken

 2 personen

 30 minuten



INGREDIËNTEN

100 g gruyère

2 eetlepels (15 g)
versgeraspte Parmezaanse
kaas

1 eetlepel (15 g)
tarwebloem

theelepels gemalen foelie

theelepels zoet
gerookte paprikapoeder

1/8 theelepels (een flinke
mospunt) pul biber of
pittig
gerookte paprikapoeder,
plus extra om te
bestrooien

250 ml volle melk

1 eetlepel tomatenpuree

2 eetlepels (30 g)
ongezouten boter

1 dikke teen knoflook

theelepels worcestersaus

200 g conchiglie rigate

100 g gemengd wit en bruin
krabvlees (50/50)



BEREIDINGSWIJZE

Rasp de gruyère in een kom en voeg de geraspte Parmezaanse kaas toe. Meng in een kopje de bloem met de specerijen. Schenk de melk in een maatbeker en roer de eetlepel tomatenpuree erdoor. Breng een pan water aan de kook voor de pasta.

Neem een vrij kleine pan met dikke bodem (ik gebruik er een van 18 cm), indien mogelijk met deksel; gebruik anders aluminiumfolie. Smelt op vrij laag vuur de boter. Pel en pers of rasp de knoflook en roer die snel door de boter. Zet het vuur op matig en doe de bloem met de specerijen in de pan. Klop dit op het vuur tot alles een oranje, geurige, dunne pasta wordt; dit duurt niet langer dan 1 minuut. Het wordt al gauw feloranje en schuimig. Neem de pan van het vuur en klop beetje bij beetje de tomatenmelk door de pasta tot die helemaal glad is. Schraap met een spatel restjes saus die aan de zijkant van de pan zitten naar beneden.

Zet de pan weer op het vuur, draai dat op matig en kook het mengsel al roerend 3-5 minuten tot het is ingedikt en niet meer naar bloem smaakt. Roer de worcestersaus erdoor.

Neem de pan van het vuur en roer de geraspte kazen erdoor. De saus ziet er nu prachtig uit. Leg het deksel op de pan of dek hem stevig af met folie en laat hem op de pit staan maar laat het vuur uit, terwijl je verder gaat met de pasta. Heb je een elektrische of keramische plaat, dan kun je de pan er misschien beter afhalen.

Voeg zout toe aan het kokende water in de pastapan, daarna de pasta en kook deze zoals de verpakking aangeeft, maar begin een paar minuten voor het eind met controleren.

Doe als de pasta ongeveer al dente is het krabvlees bij de rokerige kaassaus. Zijn de pastaschelpen naar je zin, schep ze dan met een draadspaan in de saus en roer op vrij laag vuur tot het krabvlees heet is. Als je de saus dunner wilt maken, wat niet ondenkbaar is, voeg dan zoveel pastawater toe als nodig is. Proef of er zout bij moet; krab uit blik is vaak al behoorlijk zout, maar als je hem hebt gekocht bij de visboer moet je mogelijk wat toevoegen.


Verdeel de pasta over twee kleine lage kommen en strooi er pul biber of pittig gerookte paprikapoeder over.




Didiers Gegrilde Kreeft

door Didier Harapin

Leerkracht STEM Technieken

 2 personen

 4 uur



BEREIDINGSWIJZE

Maak de gekonfijte tomaten:

Verwarm de oven voor op 90 °C. Breng water aan de kook. Kerf een kruisje in de onderkant van de tomaten. Blancheer ze 10 seconden in het kokende water.

Koel ze 1 minuut af in ijswater en ontvel. Snijd ze in vier en haal het hartje en de pitjes eruit. Verdeel de partjes over een bakplaat, besprenkel met olijfolie en voeg de aromaten (knoflook, tijm en laurier) toe met peper, zout en suiker.

Droog ze 2 à 3 uur in de voorverwarmde oven met de ovendeur op een kier.

Kook de kreeft:

Doe water in een ruime pot en breng aan de kook. Dompel de kreeften 30 seconden onder in het water.

Leg ze op de buik en snijd ze in de lengte middendoor van borst naar kop. Haal de poten van de kreeft en leg apart. Verwijder de maagzak en het darmkanaal voorzichtig met een lepel.

Neem de poten er weer bij. Breek de schalen van de scharen met de ommezijde van de snijkant van een zwaar mes. Hak de scharen in twee stukken. Leg de gehalveerde kreeften op hun schaal in een beboterde schotel naast elkaar.

Werk af:

Voeg de gekonfijte tomaatjes toe. Snijd de basilicumblaadjes fijn en strooi ze over de kreeft. Leg de schalen en scharen in de schotel.

Verdeel de boterblokjes over de schaal. Breng het geheel op smaak met vadouvan (optioneel), peper en zout. Plaats het geheel 8 minuten onder de grill. Arroseeer om de 2 minuten met de gesmolten boter.

INGREDIËNTEN

2 kreeften van ca. 600 g

voor de tomaten:

8 romatomen

1 el olijfolie

1 teentje look, in schijfjes gesneden

2 takjes tijm

1 laurierblaadje

1 mesp suiker

voor de afwerking:

100 g boter

8 blaadjes basilicum

1 tl vadouvan (optioneel)

peper - zout



Caro's Lasagne met Zalm en Spinazie

door Caro Gils

Leerkracht huishoudkunde en pedagogisch ICT medewerker



BEREIDINGSWIJZE

1) Snipper de sjalotten fijn en fruit ze aan in wat boter, voeg de diepvriesspinazie (gehakt) en de mascarpone toe. Blus met de visfond en roer tot een dikke saus. Breng op smaak met zout, peper en een beetje cayennepeper.

2) Pel de tomaten, verwijder de zaadjes en snij het vruchtvlees in blokjes. Snipper het basilicum en meng met de tomatenblokjes.

3) Verwarm de oven voor op 200° C. Boter één grote of twee kleinere ovenschotels in. Leg eerst op de bodem een laagje lasagnevellen. Lepel er wat van de spinazieroom over, verdeel er de rauwe plakjes zalm over en kruid ze met peper en zout. Strooi er wat tomatenblokjes over. Leg hierboven een laagje lasagnevellen.

4) Leg opnieuw een laagje lasagnevellen, spinazieroom, zalm en tomatenblokjes. Verwerk zo alle ingrediënten, maar zorg ervoor dat je eindigt met de spinazieroom en nog enkele tomatenblokjes.

5) Bestrooi met de gemalen kaas en zet de lasagne 35 minuten in de voorverwarmde oven op 200° C.

INGREDIËNTEN

geraspte kaas

400 gram lasagnevellen (gedroogd)

1 visfond

600 gram zalm (in dunne plakjes gesneden)

4 tomaten

600 gram spinazie (diepvries)

2 sjalotten

400 gram mascarpone

basilicum

boter


cayennepeper


peper & zout

Sanders Home Made Spaghetti

door Sander De Smet

Leerkracht Chemie / Biologie & LO

 4 personen

 30 minuten



INGREDIËNTEN

1 middelgrote ui
250 gram winterpeen
1 stengel bleekselderij
2 el milde olijfolie
25 gram ongezouten roomboter
1 el tomatenpuree
500 gram mager rundergehakt
90 ml runderbouillon
800 gram tomatenblokjes in blik
300 gram spaghetti

BEREIDINGSWIJZE

1) Snipper de ui. Schil de winterpeen en snijd in plakjes. Snijd de bleekselderij in boogjes. Verhit de olie met de boter in een pan, voeg de ui, peen en bleekselderij toe en bak 5 min. op middelhoog vuur. Voeg de tomatenpuree en het gehakt toe en bak in 5 min. rul.

2) Voeg de bouillon en tomatenblokjes erdoor. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Breng aan de kook en laat de saus met de deksel op de pan 30 min. op laag vuur sudderen. Roer af en toe.

3) Kook ondertussen de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verdeel de spaghetti over de borden en schep de saus erover.



Laura's Favoriete Frituurmaaltijd

door Laura Van Gucht

Leerkracht Domein MENS



Wat bestel ik?

Frietjes met mayonaise en stoofvleessaus, aangevuld met een ragouzi, berenpoot en/of een vleeskroket.

The Place to Be

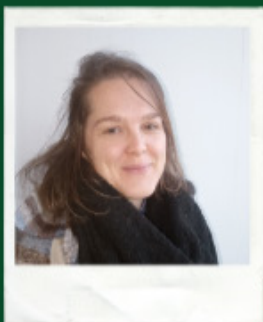
Frituur Patatas Fritas
Sint-Amandsesteenweg 51
2880 Bornem



Stéphanies Gratin Florentin

door Stéphanie André

Leerkracht Frans



4 personen

60 minuten



BEREIDINGSWIJZE

- 1) Verwarm de oven voor op 200° C. Schil de aardappelen. Kook ze gaar in gezouten water. Giet af. Pureer met de warme melk en het ei. Breng op smaak met foelie, peper en zout.
- 2) Spoel de spinazie. Laat de groente slinken in het aanhangende water. Kruid met foelie, peper en zout. Laat uitlekken in een vergiet.
- 3) Fruit de uisnippers glazig in een likje olijfolie. Doe er het gehakt bij. Bak het rul (tot het uiteenvalt) op een matig vuur.
- 4) Vet een diepe ovenschaal in met boter of olie. Doe er de helft van de puree in, schep daarop het gehakt en de spinazie. Dek af met de rest van de puree.
- 5) Beleg met vlokjes boter. Zet 15 minuten in de oven, of tot het bovenste aardappellaagje mooi goudbruin is.

INGREDIËNTEN

- 1 kg bloemige aardappelen
- 1 kg spinazie (verse)
- 400 gram gehakt
- 1 ui (klein, fijn gesnipperd)
- 500 ml melk
- 1 ei
- boter
- olijfolie
- foelie (of nootmuskaat)
- peper & zout





Margo's Mexicaanse Rijstbowl

door Margo Van Onderbergen

Leerkracht KSO & Publiciteitstekenen



 2 personen

 30 minuten



INGREDIËNTEN

200 g kippendijen
1/2 tl komijnpoeder
1/2 tl paprikapoeder
1/2 tl chilipoeder
150 g zilvervliesrijst
1/2 rode paprika
1 rode ui
2 teentjes knoflook
75 g mais
75 g zwarte bonen
1 avocado
1/2 rode peper
1 el crème fraîche
handje geraspte kaas
olie, zout, peper

BEREIDINGSWIJZE

Snijd de kippendijen in stukjes. Meng een flinke scheut olie met het komijnpoeder, paprikapoeder en chilipoeder en laat de kip hier zo'n 15 minuten in marineren.

Kook ondertussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat hem daarna iets afkoelen. Verwijder de zaadlijsten van de paprika en snijd de paprika in blokjes. Snijd de ui doormidden en vervolgens in dunne halve ringen.

Verhit een klein beetje olie in een pan, pers één teentje knoflook boven de pan en fruit deze kort aan. Bak daarna de kip hierin goudbruin en gaar. Laat de maïs en de zwarte bonen goed uitlekken.

Verwijder de pit van de avocado en schep het vruchtvlees eruit. Doe dit samen met een kwart van de rode ui, de rode peper, de crème fraîche en een flinke snuf zout en peper in de keukenmachine en vermaal tot een guacamole.

Verdeel de rijst over twee kommen, en verdeel er de kip, de paprika, de rode ui, de maïs, de zwarte bonen en de guacamole over. Maak de rijstbowls af met de geraspte kaas.



Lasagna met véél Kaas à la Margo

door Margo Willems

Leerkracht Decor & Etalage, Publiciteit, titularis 4KaDET



4 personen



60 minuten

INGREDIËNTEN

500 gr gehakt

1 pak knorr lasagnabladen.
(met het saus zakje erbij)

1 pak kaas

1 zak geraspte kaas

3 kleuren paprika

1 rode ui

basilicum

zout & peper

olijf olie

400ml half volle melk

250ml water

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 200 graden celcius,

Snijd de paprika's en rode ui in kleine stukjes.

Rol het gehakt in de koekenpan met wat olijfolie, wacht tot het bijna gaar is en gooi de groente erbij. laat het nog een paar minuten doorgaren.

Gooi nu het zakje saus erbij en roer het goed door het gehakt, gooi nu het water en de melk erbij en blijf het roeren tot het goed kookt.

Gebruik een soeplepel om de groente en gehakt op te scheppen. Doe daar 2 plakken kaas op, nog een beetje groente en gehakt dan de lasagna bladen.

Herhaal dat een paar keer.

Eindig met saus over de kaasplakjes.

Gooi dan de geraspte kaas erover en daarover een beetje basilicum.

Laat 35-40 minuten in de oven staan, laat het ook 10 minuutjes afkoelen voordat je opschept.

Eet smakelijk.



Barbara's Gehaktballen met Krieken, Brood en verse Boter

door Barbara De Herder

Leerkracht Frans - Engels
Talenplein 3 + 6 & 7e jaar



BEREIDINGSWIJZE

- 1) Giet de room in de mengkom van de keukenmachine en laat kloppen tot de room schift en uiteindelijk boter wordt.
- 2) Schep de roomboter in een neteldoek en knijp het vocht eruit. Laat even uitlekken.
- 3) Doe de verse boter in een kom. Meng er wat grof zout en een beetje gemalen peper onder. Zet opzij in de koelkast.
- 4) Giet de krieken door een zeef en vang het sap op in een grote kookpot. Verwarm het sap. Hou de krieken even apart.
- 5) Snijd ondertussen de sjalotjes en de peterselie zeer fijn.
- 6) Doe het gehakt in de mengkom van de keukenmachine. Voeg de eieren, het paneermeel, de fijngesneden peterselie en sjalotjes toe. Kruid met peper en zout. Laat de machine (met K-vormig hulpstuk) alles goed mengen.
- 7) Maak je handen nat en rol mooie ballen van het gehakt.
- 8) Smelt een flinke klont boter in een pan op het vuur en bak de gehaktballen tot ze een mooi korstje hebben. Ze hoeven nog niet helemaal gaar te zijn.
- 9) Los ondertussen het puddingpoeder op in een scheutje water. Voeg het mengsel beetje bij beetje toe aan het warme krikensap terwijl je roert met de garde tot de saus is ingedikt.
- 10) Haal de krieken er terug bij en meng ze onder de krikensaus.
- 11) Laat tenslotte de gehaktballen verder garen in de saus.
- 12) Serveer de gehaktballen met de warme krieken en geef er een dikke snee krokant zuurdesembrood met verse boter bij.

Smakelijk!

INGREDIËNTEN

- 1 liter room
- grof zout
- peper
- 1 kg ontpitte Noordkrieken op sap
- enkele takjes peterselie
- 2 sjalotten
- zout
- 80 gram paneermeel
- 800 gram gemengd gehakt
- 2 eieren
- 2 eetlepels vanillepuddingpoeder
- een scheutje water
- zuurdesembrood



Kaspers Ovenschotel met Bloemkool, Aardappel en Gehakt

door Kasper Bogaert

Leerkracht KSO & Publiciteit



6 personen

60 minuten

INGREDIËNTEN

1 kg gehakt

1 bloemkool

40 g boter

30 g bloem

700 ml melk

geraspte kaas

peper & zout

nootmuskaat

Voor de puree:

8 aardappelen

150 ml warme melk

boter

1 ei

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 200°C.

Schil en kook de aardappelen. Maak hiervan een smeuge puree met het kopje warme melk, boter en ei.

Snijd de bloemkool in kleine roosjes en kook ze gaar.

Smelt de boter in een bakpan en bak het gehakt rul. (gaar en in korreltjes)

Maak de bechamelsaus

Kooktip: Bekijk onze stap-voor-stap video om bechamelsaus maken.

Smelt de boter in een steelpannetje. Doe er de bloem bij en roer met de garde.

Laat het mengsel een beetje opdrogen in het pannetje, tot je de geur van koekjes waarneemt.

Giet er beetje bij beetje de koude melk bij en roer telkens het mengsel glad. Je kan ook wat kookvocht van de bloemkool toevoegen.

Breng al roerend aan de kook, op matig vuur.

Laat de saus indikken en laat nog enkele minuten doorkoken zodat de bloemsmak verdwijnt. Breng op smaak met nootmuskaat, peper en zout.

Stel de ovenschotel samen

Begin met een laag gehakt onderaan. Hierop komen de bloemkoolroosjes en een laag saus.

Voeg de aardappelpuree toe.



Philippe's Empanada's met Pancetta

door Philippe Van Laere

Leerkracht Economische vakken - Klastitularis 5EbBIN en 6EbBIN



4 personen



70 minuten

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor tot 180 °C.

Kneed de bloem met de boter en een snuifje zout tot een glad deeg in de keukenmachine. Voeg eventueel een scheutje water toe als het deeg te droog is.

Maak een bol van het deeg en verpak het in huishoudfolie. Laat rusten in de koelkast.

Smelt een klontje boter in een pan.
Snijd de pancetta fijn en bak in de boter.

Pel en snipper de sjalotten. Kneus en pel de knoflook. Snipper de teen fijn en plet met een mes. Doe de sjalotten en de knoflook in de pan en laat mee bakken.

Snijd de zongedroogde tomaten fijner. Bak ze mee. Voeg eventueel een scheutje sherry toe.

Snipper de peterselie en doe hem in de pan. Breng de vulling op smaak met peper en zout.

Snijd de pecorino in stukjes en doe hem bij het mengsel.

Doe alles in de hakmolen en cutter niet te fijn. Laat het mengsel wat afkoelen.

Bestuif het werkblad met bloem. Rol het deeg tot ongeveer een halve centimeter dikte uit.

Snijd rondjes uit het deeg met een uitsteekring of een kommetje. Leg er een lepel van de vulling op. Vouw de rondjes in twee en druk de randen dicht met een vork.

Klop de eierdooier los met een scheutje water. Bestrijk de empanada's met de eierdooier (doreren). Bekleed een bakplaat met bakpapier of een siliconen mat.

Bak de empanada's ongeveer 20 minuten in de voorverwarmde oven.

Serveer de empanada's warm of koud.



INGREDIËNTEN

300 gram bloem

100 gram boter

zout

boter

4 plakjes pancetta

2 sjalotten

60gram zongedroogde tomaten

sherry een scheutje

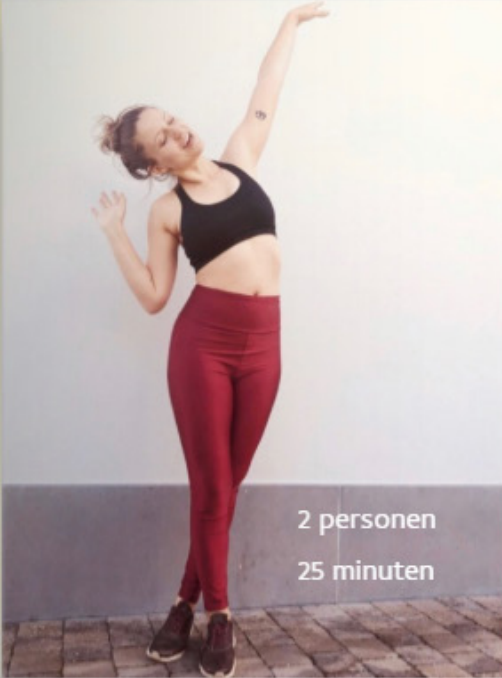
peterselie bussel

peper

100 gram pecorino

1 eierdooier





2 personen

25 minuten

Melissa's Linzen Dahl

door Melissa Mihaly

Leerkracht Dans



INGREDIËNTEN

150 gr gedroogde rode linzen

1 ui

2 tenen knoflook

400 ml water

200 ml kokosmelk

200 gr tomatenblokjes

halve rode peper

2 tl garam masala

200 gr basmati rijst

verse koriander

snufje zwarte peper

evt. naanbrood

BEREIDINGSWIJZE

Snijd de ui, rode peper en knoflook heel fijn of hak dit fijn met een keukenmachine.

Verwarm een beetje boter of olie in een pan. Bak de ui, knoflook en rode peper.

Bak dit een paar minuten en voeg dan de linzen, tomatenblokjes en het water toe. Meng alles goed door elkaar en laat dit ongeveer 25 minuten zachtjes pruttelen.

oeg daarna de kokosmelk en de kruiden toe. Laat dit nog 10 minuutjes zachtjes pruttelen totdat het een beetje ingekookt is.

Kook de rijst en maak eventueel wat naanbrood warm maken.


Serveer de linzen dahl met de rijst en wat verse koriander.



Elifs Vegetarische Cigkofte

door Elif Tekin

Leerkracht Ruimtelijk & Historisch bewustzijn

 2 personen

 1 u 30 minuten



INGREDIËNTEN

175 g fijne bulgur

70 g kokend water

50 g olijfolie

1 ui

2 tenen knoflook

1 handvol peterselie

70 g tomatenpuree

0.5 tl harissa /
peperpuree

1 tl paprikapoeder

0.25 tl komijnpoeder

1 el chilivlokken

0.5 tl zout

0.5 citroen

2 bosuitjes

BEREIDINGSWIJZE

Meng in een kom de bulgur met het kokend water.

Snipper de ui fijn en pers de knoflook uit. Schep door de bulgur.

Hak de peterselie en de bosuitjes fijn. Voeg alle overige ingrediënten toe aan de bulgur en meng met je handen goed door elkaar.

Kneed het mengdel ongeveer 10 minuten stevig door. Dek vervolgens af met plastic en laat 1 uur rusten.

Na het uur kneed je het nog eens 5 minuten stevig door.

Vorm er met je handen kofte van, druk aan met je vingers (zoals ik doe in het filmpje) om er de karakteristieke vorm in te krijgen.

Serveer de cig kofte met ijsbersla, peterselie en citroen.

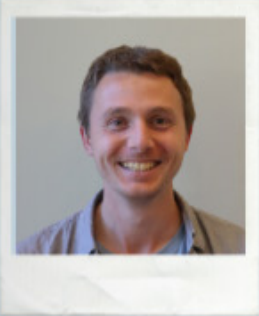


Een overheerlijk Turks en vegan recept

Groentelasagna met Tonijn van Dries

door Dries Rochette

Leerkracht Lo / Fysica, Chemie & natuurwetenschappen



BEREIDINGSWIJZE

Mise en place:

Keuze van groentecombinatie: courgette, paprika, wortel, rode ui, gember, kappertjes,...

Snij de gewenste groenten in reepjes/schijfjes met ongeveer dezelfde dikte.

- 1) Laat de oven opwarmen tot 230°C.
 - 2) Indien gewenst leg je in je schotel een eerste laag aan met tonijn of gehakt.
 - 3) Vervolgens breng je een laag groenten aan bestaande uit schijfjes/reepjes. Dit kan je besprenkelen naar wens met fijner gesneden rode ui, gember, ..., en kappertjes.
 - 4) Werk elke laag af met tomatenstukjes en daarbovenop lasagneschijven.
- Herhaal stappen 3 en 4.
- 5) Eindig met een laag tomatenstukjes om de laatste lasagneschijf te bevochtigen.
 - 6) Werk af naar keuze met gember/olijven/kappertjes/ansjovis/kaas en de gewenste kruiden.
 - 7) Steek de schotel +- 25' in de voorverwarmde oven.

Eet smakelijk!

Bonustips:

panini met banaan of gekruide zalm onder de grill is heerlijk!
YouTube-kanaal 'Italia Squisita' voor de liefhebber van de Italiaanse keuken

INGREDIËNTEN

groentecombinatie naar wens

tomatenstukjes

lasagneschijven

kruiden

(basilicum/oregano/cayenne/pilipili/...)

kaas/tonijn (uit blik in eigen nat)/kippengehakt



BEREIDINGSWIJZE



Pel de uien, snij ze middendoor en snipper ze in zeer fijne stukjes.

Verhit een stoofpot op een matig vuur. Schenk er een scheut olijfolie in.

Stoof de stukjes ui in de hete olie. Roer regelmatig even in de pot.

Pel tussendoor de teentjes look. Snij ze in stukjes en plet ze tot pulp. Gebruik hiervoor de zijkant van het brede lemmet van je koksmes, of grijp naar de lookpers. Roer de lookpulp door de stukjes ui in de stoofpot.

Snij de rode chilipeper overlangs in twee. Beslis of je de pittige zaadjes al dan niet mee wil verwerken. Snipper het pepertje in de allerkleinste stukjes en laat die rode puntjes meestoven met de uien. Wie helemaal niet van een pikante smaak houdt kan minder of geen chilipeper gebruiken.

Na 5 minuten stoven, kunnen de kruiden erbij. Begin met de blaadjes laurier en de tijm. Je kan de kruiden ook samenbinden met wat keukentouw.

Schep de geconcentreerde tomatenpuree toe en roer. Laat de puree kort meestoven, zodat de wrange smaak van de puree verdwijnt.

Schenk de witte wijn erbij en laat de alcohol verdampen. Enkele minuten later voeg je de tomatenpulp en de tomatenstukjes toe.

Laat de saus een kwartier pruttelen op een zacht vuur.

Neem een ruime ovenschaal bij de hand. Zet de grillpan op een stevig vuur en laat ze minstens 10 minuten voorverwarmen. Hoe heter de pan is, hoe krachtiger je kan grillen. Spoel alle groenten schoon.

Schil de rode paprika's met een dunschiller. Verdeel de vruchten in kwarten en snij het steeltje en de bleke vliesjes aan de binnenzijde weg.

Snij de courgette en de aubergine overlangs in repen van een halve centimeter breed. Veeg de paddenstoelen schoon met een beetje papier (indien nodig) en snij ze in brede schijfjes.

olijfolie

Leg de groenten op een schaal en besprenkel ze met een beetje olijfolie.

Zet de dampkap op en grill de groenten in beurten. Laat de pan een mooi grillpatroon bakken in de stukken paprika, courgette en aubergine.

Spoel de blaadjes spinazie in ruim water. Verwijder de taaiste bladstelen en de middennerf van de bladeren (of gebruik jonge spinazie). Verwarm de oven voor op 180°C.

Rasp de Parmezaanse kaas.

Neem een mengkom en roer daarin de ricotta en de gemalen Parmezaanse kaas tot een stevig smeug mengsel.

Kruid het kaasmengsel met flink wat peper van de molen. De Parmezaanse kaas zorgt al voor de zoute smaak.

Neem de diepe ovenschaal en schep een laagje tomatensaus op de bodem.

Schik er een vel pasta bovenop. Zorg dat het laagje lasagnevellen de hele bodem bedekt, maar vermijd dat de pastavellen elkaar overlappen.

Strijk daarbovenop een laagje van het kaasmengsel.

Leg een laag verse spinazieblaadjes op de kaas, en een deel van de gegrilde groenten. Puzzel ze samen, zodat de diverse groenten evenredig verdeeld zijn.

Strooi er een beetje Provençaalse kruiden, een beetje grof zout en wat peper van de molen bovenop.

Vervolgens is het de beurt aan een laagje tomatensaus.

Herhaal de handelingen: lasagnevellen, kaasmengsel, spinazie, gegrilde groenten, kruiden, peper en zout.

Bovenop het laatste laagje lasagnevellen komt een laagje kaasmengsel, eventueel nog een deel geroosterde groenten (zonder spinazie). Schenk er nog wat tomatensaus over.

Werk de ovenschotel af met brokjes verse mozzarella. Verdeel ze over het hele oppervlak van de lasagne.

Plaats de lasagne in de voorverwarmde oven van 180°C. Laat ze ongeveer 30 tot 40 minuten garen. Let wel: de exacte gaartijd is afhankelijk van de dikte van je lasagne. Gebruik een prikvork om te controleren of de lasagnevellen gaar (en dus zacht) zijn.





Lasagne met Gegrilde Groenten van Laurens

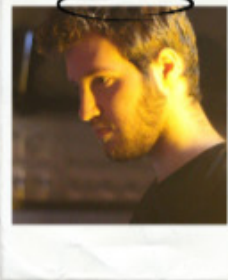
door Laurens Convalle

Leerkracht Niet-confessionele Zedenleer



 4 personen

 150 minuten



INGREDIËNTEN

2 uien

scheutjes olijfolie

2 teentjes look

1 rode chilipeper

2 blaadjes laurier

takjes tijm

70 gram tomatenpuree
(geconcentreerd)

1 dl witte wijn

400 gram tomatenstukjes

500 gram tomatenpulp

2 rode paprika's

1 courgette

1 aubergine

250 gram grote Parijse champignons

olijfolie

300 gram verse spinazie

150 gram Parmezaanse kaas

400 gram ricotta

peper

18 lasagnevellen

Provençaalse kruiden

snuifjes grof zout


1 bolletje mozzarella




Stephens Pasta Carbonara

door Stephen Baetens

Pedagogische begeleider secundair onderwijs
Engels talenbeleid

 4 personen

 20 minuten

INGREDIËNTEN



400 g pasta

4 eieren

300 g blok oude
Parmezaan vers
geraspt

300 g gerookt spek

Zwarte peper van de
molen

Zout

BEREIDINGSWIJZE

Snij het zwoerd van de spek, snij het fijn en bak het krokant in de pan met een lepeltje olijfolie, giet het overvloedig vet weg.

Rasp de kaas en klof 200 g onder de 4 eieren, kruid royaal met zwarte peper en zout.

Kook de pasta al dente, hou 1 kop kookvocht bij.

Giet de pasta af, meng er stevig het ei-kaas mengsel doorheen, eventueel met extra kookvocht als je het minder gebonden wil, meng de spekjes onder.

Serveer onmiddellijk, met extra Parmezaanse kaas!




Toms Spaghetti met een Twist

door Tom Vanderwegen

Leerkracht LO / Voetbal



 4 personen

 30 minuten

BEREIDINGSWIJZE

1) Pel en snipper de ui en de knoflook. Maak de selder en wortel schoon. Snij ze in heel kleine stukjes.

2) Verwarm wat boter of olie in een grote pan, voeg het gehakt toe en bak het in ongeveer 4 minuten. Doe de groenten erbij en bak kort aan. Breng op smaak met peper en zout.

3) Doe er de tomatenblokjes, 400 ml water en de Knorr Bouillonketeltjes bij. Laat de saus op zacht vuur zo'n 45 minuten pruttelen. Roer geregeld om.

4) Kook intussen de spaghetti gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.

5) Verdeel de pasta over 4 diepe borden, schep de saus erover en garneer met parmezaanschilfers.

INGREDIËNTEN



1 ui

1 teentje knoflook

boter of olie

600 gram gehakt

1 selder

2 wortels

peper & zout

250ml tomatenblokjes

2 Knorr Bouillonketels

Pasta naar keuze





DESSERTEN

Heerlijke nagerechten & heuse bakwonderen

Laat je in dit laatste hoofdstuk inspireren tot je een heuse bake-off wordt.

Hartig of zoet? Afternoon tea of late night snack?

Jij hebt het voor het kiezen.

En weldra ook weer flink achter de kiezen.





Evi's Chocolademousse Taart

door Evi Claes

Leerlingbegeleidster & Leerkracht flex eerste graad A

4 personen

5 uur

INGREDIËNTEN

Voor het biscuit:

4 eieren
snuf zout
100 gr suiker
85 gr bloem
15 gr cacao

Voor de chocolademousse:

100 ml melk
75 ml slagroom
2 eidooiers
25 gr suiker
240 gr pure chocolade,
grof gehakt
300 ml slagroom, lobbig
opgeklopt

Voor de ganache

200 ml slagroom
1 el honing
200 gr pure chocolade,
grof gehakt
40 gr boter, op
kamertemperatuur

Verder nodig:

boter, om in te vetten
geraspte witte chocolade

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet een ronde (spring)vorm van 24 centimeter in met boter en bekleed de bodem met bakpapier.

Splits de eieren en doe de eiwitten met het zout in een brandschone kom. Klop de eiwitten luchtig op met een (hand)mixer met garde(s) en voeg tijdens het kloppen geleidelijk de helft van de suiker toe. Klop de eiwitten tot ze stijf zijn.

Klop in een andere kom de eidooiers met de rest van de suiker in enkele minuten tot een luchtige massa. Spatel van het opgeklopte eiwit door de eigelen. Voeg als dit goed gemengd is de rest van het opgeklopte eiwit in 2 delen toe. Probeer het mengsel daarbij zo luchtig mogelijk te houden. Zeef de bloem en het cacaopoeder boven de kom en spatel dit door de luchtige eimassa. Schep het beslag in de vorm, strijk het glad en bak het biscuit 20-25 minuten. Laat het chocoladebiscuit vervolgens afkoelen in de vorm.



Chocolademousse maken

Doe voor de chocolademousse de melk en de helft van de slagroom in een pannetje en breng dit aan de kook. Doe de rest van de slagroom met de eidooiers en de suiker in een kom en klop deze door elkaar. Giet al roerend het kokende mengsel bij het dooiermengsel. Giet alles terug in de pan en verwarm het al roerend op laag vuur tot de massa dikker wordt. Om te controleren of de crème anglaise klaar is doop je een spatel in de saus en trek je er met je vinger een streep doorheen; als de massa niet meer doorloopt, is deze goed. De temperatuur moet ongeveer 82 C zijn. Let er op dat je het dus niet laat koken!

Haal de pan van het vuur en giet het mengsel door een fijne zeef op de stukjes pure chocolade. Roer alles door tot de chocolade is gesmolten. Spatel de helft van de lobbige geklopte slagroom door het chocolademengsel en meng dit tot een egale massa. Spatel tot slot de rest van de slagroom erdoor en probeer daarbij de luchtigheid zoveel mogelijk te behouden.

Chocolademousse taart maken

Snijd het afgekoelde biscuit éénmaal doormidden, zodat je twee gelijke plakken hebt. Bekleed de zijkanten van een springvorm van 24 centimeter met bakpapier en leg een plak biscuit op de bodem van de vorm. Schep de chocolademousse daar op en strijk dit glad. Dek de mousse af met de andere biscuitplak en druk deze heel licht aan. Verpak de vorm in plasticfolie en zet de taart minimaal 4 uur in de vriezer.

Doe voor de ganache de slagroom en de honing in een pan en breng dit aan de kook. Doe de chocolade in een kom en giet de kokende room daaroverheen. Roer het mengsel door tot de chocolade is opgelost. Voeg de boter toe en meng alles met de staafmixer tot een glanzende ganache. Laat de ganache op kamertemperatuur afkoelen tot lichaamstemperatuur.

Haal de bevroren taart uit de vriezer en verwijder de springvorm. Giet de ganache over de taart en strijk dit uit, zodat de taart aan alle kanten met een dun laagje chocolade ganache is bedekt. Bestrooi de taart met wat geraspte witte chocolade en zet hem in de koelkast tot hij ontdooit is. Dit duurt zeker nog een halve dag, dus begin op tijd met alle voorbereidingen.



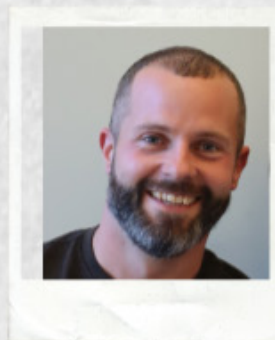
Worteltaart à la Laurens

door Laurens Dubuisson

Leerkracht Talenplein / Engels/Nederlands

INGREDIËNTEN

350 gram wortelen
5 eieren
200 gram boter
275 gram donkerbruine suiker
350 gram bloem
3 koffielepels bakpoeder
amandelschilfers 100 g
Bloedsuiker
Kaneel
Zout



BEREIDINGSWIJZE

- 1) Verwarm de oven voor op 180 °C.
- 2) Verwarm de boter op het vuur tot ze vloeibaar is. Laat afkoelen.
- 3) Schil en rasp de wortelen.
- 4) Rooster de amandelschilfers goudbruin in een pan zonder vetstof.
- 5) Doe de eieren in de mengkom en klop ze los samen met de bruine suiker.
- 6) Giet er de gesmolten boter bij en meng goed. Voeg er lepel per lepel de bloem aan toe terwijl je mengt.
- 7) Doe een snuifje zout en het bakpoeder bij het beslag. Roer er dan de wortelen en de amandelschilfers door. Kruid met een flinke snuif kaneel.
- 8) Vet een grote bakvorm in met boter en bestuif met bloem.
- 9) Giet het beslag in de bakvorm en bak de taart 45 tot 60 minuten in de voorverwarmde oven.
- 10) Haal de taart uit de oven en laat afkoelen op een rooster.
- 11) Bestrooi de taart met bloedsuiker.



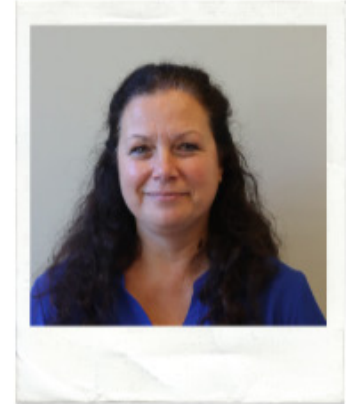
Veronique's Tiramisu

door mevrouw Veronique De Lie

Leerlingensecretariaat

INGREDIËNTEN

3 verse eieren
40 gr suiker
250 gr mascarpone
20 lange vingers
1 kopje sterke koffie
(afgekoeld)
3 eetlepels cacao poeder
Scheutje marsala wijn
(slijterij)



BEREIDINGSWIJZE

1) Splits de eieren. Zorg er voor dat er absoluut geen eigeel bij het eiwit komt. Mix de eigelen met de suiker in een paar minuten tot een licht geel en luchtig mengsel. Mix de mascarpone er door. Maak de mixer en kom goed schoon en vetvrij en klop daarna de eiwitten helemaal stijf. Spatel het eiwit door het mascarpone mengsel.

2) Roer de wijn door de koffie in een kommetje of diep bord. Doop de helft van de lange vingers hier een paar seconden in en verdeel over de bodem van de schaal (met de gesuikerde kant naar beneden). Giet ongeveer de helft van het mengsel hierover heen. Doop de rest van de lange vingers in de koffie en verdeel weer over de schaal. Giet het laatste deel van het mengsel er over. Strooi er wat cacao over en zet in de koelkast. Geef de tiramisu de tijd om goed op te stijven, het liefst een hele nacht.



Timothy's Dolce Vita aan tafel

door Timothy Wennekens
Leerkracht Audiovisuele vorming



 8 personen

 3 uur

INGREDIËNTEN

200 ml espresso

4 middelgrote eieren

125 gram fijne
kristalsuiker

500 gram mascarpone

250 gram lange vingers

10 gram cacao poeder

BEREIDINGSWIJZE

1) Zet de espresso en laat afkoelen. Splits de eieren, houd de dooiers apart. Doe de eiwitten in een schone, vetvrije kom en klop met een mixer met schone, vetvrije gardes stijf.

2) Klop de dooiers met de suiker in een andere kom tot een luchtige creme. Schep de mascarpone er in delen door en spatel vervolgens voorzichtig het geklopte eiwit erdoor.

3) Schenk de espresso in een diep bord. Doop de helft van de lange vingers 1 voor 1 volledig in de espresso en bedek de bodem van de ovenschaal ermee. Verdeel de helft van het mascarponemengsel erover en bestrooi met de (thee)zeef met de helft van de cacao poeder. Doop de rest van de lange vingers in de espresso en leg op de cacao laag. Verdeel de rest van het mascarponemengsel erover. Bestuif de rest van de cacao poeder erboven en laat minimaal 3 uur afgedekt in de koelkast opstijven.



Birgits Kaastaart met Speculoos

door Birgit Moens

Leerkracht Flex A

INGREDIËNTEN

150 g speculaas

2 el gesmolten boter

300 g roomkaas (type Philadelphia)

300 g platte kaas

180 g kristalsuiker

2 eieren

1 eiwit

4 druppels vanille-essence



BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 180°C.

Mix de speculaas met de boter in de keukenrobot.

Bekleed een springvorm met een rond bakpapiertje op de bodem. Doe er het koekjesmengsel in en duw goed aan tot een vlakke bodem.

Bak 10 minuten in de oven en laat afkoelen.

Klop het eiwit op.

Meng de verse kaas met de platte kaas, suiker, eieren en vanille-essence.

Giet het mengsel op de taartbodem en bak de kaastaart zo'n 40 minuten op 180°C.

Laat de kaastaart volledig afkoelen in de oven met de oven op een kier. Ontvorm de kaastaart op een bord en zet ze 2 uur in de koelkast.



Zachte Wafeltjes van Sofie

door Sofie D'Hollander

Personeelssecretariaat



BEREIDINGSWIJZE

Beslag voor +-50 kleine wafeltjes

Warm de boter op tot hij bijna gesmolten is. Voeg de suiker toe. Klop de eieren een voor een door het botermengsel;

Voeg de patisseriebloem en de vanillesuiker bij het beslag. Roer krachtig. Doe er nu nog de olie bij en meng alles tot een glad wafelbeslag.

(Ideaal: maak je beslag 1 dag op voorhand en bewaar in de koelkast, voor de getrainde bakkers kan je je beslag ook in een spuitzak laten opstijven)

Bak de wafels:

Verwarm het wafelijzer voor en vet het in.

Gebruik 2 koffielepels om een klompje uit het beslag te maken.

Leg twee klompjes beslag in het wafelijzer. (of spuit met de spuitzak 2 bolletjes, zelfde effect, maar minder gesmos)

Bak de wafels goudbruin.

Haal ze met een wafelvork uit het wafelijzer en laat ze afkoelen op een taartrooster

INGREDIËNTEN

250 gr Bloem voor patisserie

250 gr boter

250 gr kristalsuiker

2 zakjes vanillesuiker

1 eetlepel olie

4 eieren

Benodigheden:

Taartrooster

Wafelijzer

Wafelvork



TIP

Sluit de keukendeur, want voor ze helemaal afgekoeld zijn, zijn ze anders al verdwenen in de buiken van je huisgenoten.



Vegan Havermout- Cashewkoekjes van Els

door mevrouw Els Van Rillaer

Leerkracht Rooms-katholieke godsdienst



INGREDIËNTEN

120 g+30g ongezouten
cashewnoten

120 ml ahornsiroop

60 ml kokosolie

1/2 theelepel vanillepoeder

1/é theelepel bakpoeder

175 g haver

snufje zout

optioneel: chocoladestukjes

BEREIDINGSWIJZE

1) Maal 120 g cashewnoten en de
haver fijn

2) Voeg de rest van de ingrediënten
toe

3) Leg met behulp van 2 soeplepel
quenelles op bakplaat, duw met je
vingers tot koekjesvorm

4) Versier met overgebleven cashews
(splits ze eerst in 2 helften) (of
laat ze weg als dit te veel werk is
voor jou)

5) Bak 12-15 min in voorverwarmde
oven 170 graden

6) Smullen maar!





Naima's Baghrir

door Naima Haouat

Leerkracht Islamitische Godsdienst

INGREDIËNTEN

250 g fijn griesmeel

150 g bloem

2 zakjes bakpoeder

1 zakje vanillesuiker

1 eetlepel kristalsuiker

1 eetlepel gedroogde gist

600 ml lauwwarm water

honing

BEREIDINGSWIJZE

Zeef de griesmeel, bloem, 1 theelepel zout, bakpoeder, vanillesuiker, kristalsuiker en de gedroogde gist in een ruime kom.

Mix de droge ingrediënten met een garde door elkaar.

Giet de helft van het lauwwarme water in de kom en mix het mengsel met een staafmixer op hoge snelheid.

Giet het overige water erbij en mix tot er een mooi vloeibaar beslag met bubbeltjes ontstaat.

Gebruik een spatel voor de zijkanten en bodem van de kom. Dek daarna af met plasticfolie en een schone theedoek.

Laat het beslag zeker 60 minuten rijzen op een warme plek.

Verwarm een koekenpan, schep een volle pollepel van het beslag in het midden en draai de pan in het rond.

Bak de baghrir aan één zijde gaar tot de onderkant mooi goudbruin gekleurd is en er aan de bovenkant gaatjes zijn ontstaan.

Plaats de gebakken baghrir op een ruim bord en dek af met een theedoek, zodat de baghrir lekker warm en zacht blijft.

Serveer de baghrir warm met honing en een glaasje Marokkaanse muntthee.



Geniet van deze lekkere Marokkaanse duizendgaatjes pannenkoeken!

Claudia's Schwarzwälder Kirschtorte

door Claudia Van Den Block

Leerkracht Flex/ Duits



INGREDIËNTEN

5 eiwitten
5 eidooiers
150 gram suiker
135 gram bloem
8 gram bakpoeder
15 gram cacao
1 eetlepel oploskoffie
1 zakje vanillesuiker
snuffje zout
pot kersen (1/2 liter)
75 + 60 gr. suiker
1 eetlepel maïzena of meer
eventueel suiker voor de kersen
1 borrelglaasje kirsch
600 gr. slagroom
150 gram pure chocolade



BEREIDINGSWIJZE

De chocolade biscuit:

Smeer een ronde vorm van 20 -24 cm in met boter en laat er een lepel bloem invallen, beweeg nu zo met de vorm dat alle boter bedekt is met bloem en klop de overige bloem uit de pan.

Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.

Klop de eiwitten met de helft van de suiker en een snuffje zout stijf, tot er pieken ontstaan.

Klop de dooiers met de suiker, de vanillesuiker en de oploskoffie romig.

Zeef de bloem met de cacao en het bakpoeder.

Spatel ongeveer 1/3 van het eiwit bij de dooiers, spatel er het bloemmengsel doorheen en daarna de rest van het eiwit tot alles goed gemengd is.

Bak de bodem 25-30 minuten in de oven. je kunt zien als het biscuit klaar is, als je er een satéprikker insteekt en deze er schoon uitkomt. Haal als het biscuit gaar is de vorm uit de oven en haal hem uit de vorm, laat afkoelen op een rooster of een schone theedoek. Je kunt deze prima een dag van tevoren bakken en afgekoeld in een plastic zak bewaren.

De vulling:

Neem een kleine pot kersen van ongeveer liter en schud hiervan 75 gram vocht in een pan, doe hier 75 gram suiker bij en laat dit goed doorkoken tot een siroop. Laat vervolgens afkoelen.

Neem 10 mooie kersen en leg ze op een keukenpapiertje.

Doe de rest van het sap in een pan, houdt een beetje achter en meng dit met een eetlepel maïzena, maak hiervan een papje en roer dit al verwarmend bij het sap tot het stevig wordt. Voeg de kersen toe en roer goed door. Kijk of je eventueel bij moet binden en/of er suiker bij moet. Het is de bedoeling dat de kersenvulling niet te veel uitloopt. Let er wel op dat je niet te veel maïzena toevoegt omdat de vulling tijdens het afkoelen nog steviger wordt. Laat ook dit afkoelen.

Klop de slagroom met de 60 gram suiker stijf.

Schenk een half glaasje kirsch bij de kersen en de andere helft bij de siroop.

Rasp met een dunschiller of een mesje de chocolade tot schaafsel. Je kunt dit ook al eerder doen en in de diepvries bewaren, zo voorkom je dat het niet al te erg aan je handen blijft plakken.

Snijd je biscuit 2 keer door zodat je 3 lagen biscuit hebt.

Leg de onderste laag op een bord en verdeel er de kersen over, laat de rand vrij. Spuit slagroom op de rand en een beetje op de kersen en smeer dit uit. Leg de middelste laag erop en besprenkel deze rijkelijk met een gedeelte van de siroop, spuit hier ook slagroom op en verdeel dit over de laag. Leg de laatste biscuit laag erop en kijk of de stapel netjes recht is. Besprenkel ook deze rijkelijk met siroop. Smeer nu de taart in met slagroom, maar zorg wel dat je wat overhoudt voor de toefjes bovenop. Strooi wat chocolade over de bovenkant van je taart, neem het bord in je linker hand en duw de chocolade schaafsel met de rechterhand tegen de zijkant van de taart. Zet de taart op een schoon bord of maak de randen van je bord schoon.

Verdeel de Schwarzwälder Kirschtorte in gedachten in 10 punten, spuit er mooie toeven op en versier met een kers.

Tafel lekker !!

Werners Apple Pie from Scratch

door Werner Poets

Leerkracht Technologische vakken

*"If you wish to make an apple pie from scratch,
you must first invent the universe."*

Carl Sagan



BEREIDINGSWIJZE

Men nemen initiële condities voor het universum zoals:

$$\left\{ -\frac{d^2}{dq^2} + (V_0 - E_{\text{radiation}} + V_1 \cdot q) \right\} \phi(q) = 0$$

met

$$V(a) = \left(\frac{3}{4\pi G} \right)^2 \cdot (k \cong \varepsilon^+ \sim 0^+) \cdot a^2$$

$$- \frac{3}{2\pi G} \cdot a^4 \cdot (\rho_\Lambda + \rho_{\text{Dust}} / a^{3(1+a)})^{(1/3+a)}$$

$$V_1 = 72 \cdot [k = \varepsilon^+] \cdot a + 12 \cdot \left\{ -4\Lambda - \rho_{\text{Dust}} / a^{3(1+a)} \right\}$$

$$\cdot (\Lambda + \rho_{\text{Dust}} / a^{3(1+a)})^{-(a/1+a)}$$

Pas de onderstaande lagargiaan toe op deze initiële condities:

$$\mathcal{L}_{GWS} = \sum_f (\bar{\Psi}_f (i\gamma^\mu \partial_\mu - m_f) \Psi_f - e Q_f \bar{\Psi}_f \gamma^\mu \Psi_f A_\mu) +$$

$$\frac{g}{\sqrt{2}} \sum_i (\bar{a}_L^i \gamma^\mu b_L^i W_\mu^+ + \bar{b}_L^i \gamma^\mu a_L^i W_\mu^-) + \frac{g}{2c_w} \sum_f \bar{\Psi}_f \gamma^\mu (I_f^3 - 2s_w^2 Q_f - I_f^3 \gamma_5) \Psi_f \hat{Z}$$

$$- \frac{1}{4} |\partial_\mu A_\nu - \partial_\nu A_\mu - ie(W_\mu^- W_\nu^+ - W_\mu^+ W_\nu^-)|^2 - \frac{1}{2} |\partial_\mu W_\nu^+ - \partial_\nu W_\mu^+ +$$

$$- ie(W_\mu^+ A_\nu - W_\nu^+ A_\mu) + ig' c_w (W_\mu^+ Z_\nu - W_\nu^+ Z_\mu)|^2 +$$

$$- \frac{1}{4} |\partial_\mu Z_\nu - \partial_\nu Z_\mu + ig' c_w (W_\mu^- W_\nu^+ - W_\mu^+ W_\nu^-)|^2 +$$

$$- \frac{1}{2} M_\eta^2 \eta^2 - \frac{g M_\eta^2}{8 M_W} \eta^3 - \frac{g'^2 M_\eta^2}{32 M_W} \eta^4 + |M_W W_\mu^+ + \frac{g}{2} \eta W_\mu^+|^2 +$$

$$+ \frac{1}{2} |\partial_\mu \eta + i M_Z Z_\mu + \frac{ig}{2c_w} \eta Z_\mu|^2 - \sum_f \frac{g}{2} \frac{m_f}{M_W} \bar{\Psi}_f \Psi_f \eta$$

Om de constitutie van de appeltaart garanderen voegt men nog een snuffje gekromde tijdruimte toe.


$$G_{\mu\nu} + \Lambda g_{\mu\nu} = \frac{8\pi G}{c^4} T_{\mu\nu}$$


Men laat het geheel sudderen gedurende 13,7 miljard jaar. Met wat geluk bekomt men een appeltaart (en nog veel meer).

Joni's Speculoos Cheesecake

door Joni Van De Voorde
Leerkracht Flex A



 4 personen

 2 uur 20 minuten

INGREDIËNTEN

Voor de bodem:

200 gram speculoos
(koekjes)
75 gram roomboter
(ongezouten)
Cheesecake vulling
600 gram roomkaas
150 gram suiker
50 gram speculoospasta
3 eieren (middel)
1 eidooier
50 ml slagroom
1 eetlepel maizena
1 theelepel
vanille-extract
1 eetlepel koekkruiden

Ter decoratie:

100 gram speculoospasta
opgeklopte slagroom en
verkruidde speculoos
koekjes naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1) Verwarm de oven voor op 140 graden boven- en onderwarmte en zet er alvast een kommetje met water in.

2) Vet de springvorm goed in.
Verkruid de speculooskoekjes en smelt de roomboter.

3) Schep de roomboter door de verkruidde speculooskoekjes en verdeel deze over de bodem.
Druk goed aan.
Klop de roomkaas luchtig met de suiker.
Voeg de speculoospasta toe en mix goed door het beslag.

4) Voeg één voor één de eieren en eidooier toe en voeg pas een nieuw ei toe als het vorige eitje volledig is opgenomen.
Klop vluchtig de slagroom door het beslag, daarna de maizena, koekkruiden en tot slot het vanille-extract. Mix het beslag niet te lang.

5) Giet het beslag over de bodem en bak de cheesecake nu 2 uur in de oven en laat hem daarna minimaal 2 uur in de oven staan.
Laat de cheesecake volledig afkoelen.

6) Smelt vervolgens de speculoospasta ter decoratie in een pannetje of in de magnetron tot deze vloeibaar is en giet over de cheesecake.

7) Laat opstijven en afkoelen in de koelkast en garneer naar smaak eventueel nog met wat toefjes slagroom en verkruidde speculooskoekjes.

Eet smakelijk!



Jodi's Broodpudding mét Rozijnen

door Jodi Van Gaens

Leerkracht mundo/aardrijkskunde/geschiedenis



👤 4 personen

🕒 75 minuten

INGREDIËNTEN

boter en
paneermeel om het
bakblik in te
vetten

100 gram
broodkruim

250 ml volle melk

50 gram rozijnen

1 ei

30 gram hoeveboter

50 gram suiker

50 ml rum

amandelschilfers

BEREIDINGSWIJZE

Meng 200 gram witte suiker in
500 ml volle melk en meng
daarin in stukken gesneden
300 gram oud wit brood.

Plet het brood en roer er dan
50 gram rozijntjes, 5 (jaja
5!) eieren, wat kaneel en wat
puddingbloem door.

3 kwartier afbakken op 200
graden.



*"Ik eet graag vette en hartige dingen,
maar een geweldige, smeuge
broodpudding mét rozijnen is toch een
zoete topper!"*


Karels Tiramisu met Koffie

door Karel Marmitte

Onderhoudsheld



 6 personen

 140 minuten

INGREDIËNTEN

100 gr suiker
250 gr mascarpone
2 eieren
cacaopoeder
175 gr lange vingers
90 ml espresso
1 tasje koffie
2 tl amandel aroma of amaretto

BEREIDINGSWIJZE

- 1) Splits de eieren. Meng de dooiers met de mascarpone en de fijne suiker. Klop het eiwit stijf samen met de vanillesuiker. Spatel het door de mascarpone.
- 2) Meng de koffie met de amaretto. Dompel er de helft van de koekjes in en schik ze in een schaal. Bestrijk met de helft van de mascarponecrème en bestrooi met cacao-poeder.
- 3) Leg daarop de rest van de koekjes en bestrijk met de rest van de crème. Eindig met cacao-poeder en poedersuiker. Zet 1 nacht in de koelkast.





Met bijzondere dank aan:

Het voltallige Campus de Brug team

Onze scholengroep SCOOP,
de scholengroepen van het GO!
Onderwijs van de Vlaamse
Gemeenschap. leerlingen, ouders,
contacten, CLB-medewerkers die
Campus de Brug hebben gevormd tot
wat het was, is geworden en morgen
zal zijn

De immense berg afwas & de rimpelige
vingers van het wegwerken ervan

Elke vorm van lichaamsbeweging die
ons helpt de overtollige kilo's hiervan
weg te werken.

Colofon

Copyright 2022: Campus de Brug Vilvoorde
Auteur: Vicky D'hoë

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand,
of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij
elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere
manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de
rechthebbende.