

# KOOKBOEK

## KLEINSCHALIG WONEN



## Voorwoord

Leuk dat je dit kookboek gebruikt. Dit kookboek is een initiatief van Gerrie de Heer, hoofd Wonen en Zorg bij de Swinhove Groep, locatie Lindonk. Dit kookboek is speciaal voor Kleinschalige woongroepen. In het kookboek staan veel plaatjes, wat het gemakkelijker maakt om samen met de bewoners het menu samen te stellen.

## INHOUDSOPGAVE

Wat eten we vandaag? .....	4
Voedingskundig .....	5
WERKWIJZER .....	6
Hygiëne regels .....	7
Verschillende soorten groenten.....	8
Verschillende soorten fruit .....	10
Weekmenu.....	12
Boodschappenlijst .....	13

### *GERECHTEN (op alfabetische volgorde)*

Appelflap .....	14
Beschuitpap .....	16
Broodschoteltje .....	18
Draadjesvlees.....	20
Drie in de pan .....	22
Fruitsalade .....	24
Hachee .....	25
Hete bliksem .....	27
Hollandse bruine bonensoep.....	29
Hollandse hamsalade.....	31
Hutspot .....	33
Kipkerrie gerecht .....	35
Kipsalade met ananas .....	37
Mini pizzaatjes.....	39
Oliebollen .....	41
Pilaff .....	43
Rijstebrij.....	45
Rode kool op grootmoeders wijze .....	47
Rode kool stampot .....	49
Rundvleesstoofpot .....	51
Smoothies .....	53
Snert.....	55
Stoofpeertjes .....	57
Zalmsalade .....	59
Wentelteefjes .....	61

## Wat eten we vandaag?

In deze map zitten voorbeelden van verschillende gerechten om te koken en te bakken in de woongroep. Er zijn ouderwetse recepten bij die de bewoners wellicht zullen herkennen.

Verder de lijsten om weekmenu's te maken en de bestelwijzer.

De benodigdheden in de receptuur, zijn voor een groep van 8 bewoners.

Heb jezelf een lekker recept, voeg het a.u.b. toe om de map compleet te maken.

Eten is het belangrijkste gedeelte van de dag, veel plezier bij het koken en vergeet niet:



## ZORG GAAT DOOR DE MAAG!



## Voedingskundig

### Hoeveelheden per dag (50 - 100 jaar)

De grootste hoeveelheden gelden voor mannen en de kleinste hoeveelheden voor vrouwen. De jongere bewoners hebben ook vaak behoefte aan de grotere hoeveelheden dat de oudere bewoners.

Fruit	2 stuks
Groente	3-4 opscheplepels
Aardappelen/rijst/pasta/peulvruchten	2-4 opscheplepels
Brood	4-6 sneetjes
Kaas	1-1,5 plak
Melk(producten)	500-650 ml
Vlees(waren)/vis*/kip/eieren/vleesvervangers	100-125 gram
Halvarine/margarine	20-30 gram (=5 gram per sneetje)
Dranken (inclusief melk)	1500-2000 ml

*\*Twee keer per week vis, waarvan ten minste een keer vette vis.*

**Tip: Bij de broodmaaltijd altijd een soep of een alternatief (pannenkoeken, friet, slaatje, enz.). Zorg ervoor dat de maaltijden volwaardig zijn en gebruik hiervoor de schijf van vijf.**



## WERKWIJZER

- Maak op zondagmiddag samen met de bewoners het weekmenu. Het weekmenu hangt in de keuken.
- Gebruik hiervoor de afbeeldingen van de groenten.
- Maak een gevarieerd menu.
- De wens van de bewoner staat centraal bij de menukeuze.
- Door de nachtdienst worden volgens afspraak twee keer per week de bestelling gedaan bij Albert Heijn, zie de bestelwijzer in de map van de bestellingen.
- De verlopen weekmenu's bewaren in de bestelmap.

## Hygiëne regels

### Handen wassen

Voor dat je met de bereiding van de maaltijd begint: Handen wassen. Ook de bewoner die helpt moet de handen wassen.

### Snijplanken

Het is verplicht om voor het snijden van producten de snijplanken te gebruiken, die daarvoor bestemd zijn:

**ROOD:** vlees

**WIT:** brood

**BLAUWGROEN:** groente

**GRIJS:** kip

### Overige

- Groenten en fruit goed wassen onder stromend water.
- Komkommers wassen en schillen.
- Bij elke maaltijd een schone vaatdoek, keukendoek en theedoek gebruiken.

## Verschillende soorten groenten



Sperziebonen



Snijbonen



Rode kool



Bloemkool



Zuurkool



Sla



Broccoli



Tomaat



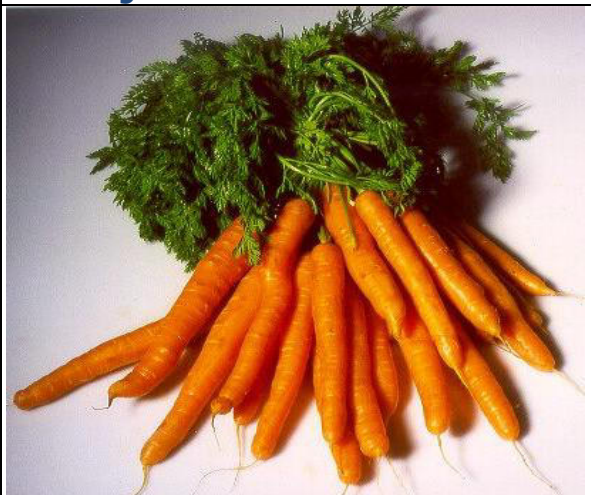
Doperwten



Andijvie



Spinazie



Wortels

## Verschillende soorten fruit



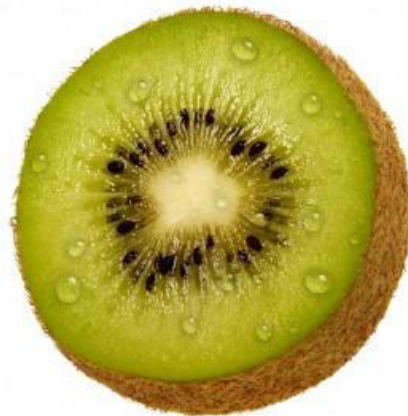
Appel



Sinaasappel



Peer



Kiwi



Mandarijn



Banaan



Druiven



Ananas



Perzik



Aardbei



Watermeloen



Meloen

# Weekmenu

			wat nodig?	wat eten we bij het brood
Maandag	pot/dv	groente		
	vers	groente		
		aardapp		
		vlees		
		toetje		
Dinsdag	pot/dv	groente		
	vers	groente		
		aardapp		
		vlees		
		toetje		
Woensdag	pot/dv	groente		
	vers	groente		
		aardapp		
		vlees		
		toetje		
Donderdag	pot/dv	groente		
	vers	groente		
		aardapp		
		vlees		
		toetje		
Vrijdag	pot/dv	groente		
	vers	groente		
		aardapp		
		vlees		
		toetje		
Zaterdag	pot/dv	groente		
	vers	groente		
		aardap		
		vlees		
		toetje		
Zondag	pot/dv	groente		
	vers	groente		
		aardapp		
		vlees		
		toetje		

# Boodschappenlijst

## Dagelijks

	Wit brood
	Bruin brood
	Melk
	Karnemelk
	Kaas
	Vleeswaren
	Fruit
	Zoet beleg, jam, hagelslag, appelstroop, enz.

## Wekelijks

	Eieren
	Boter voor het brood
	Boter om het vlees te braden
	Koffie
	Thee
	Suiker

## In voorraad

	Appelmoes potten
	2 potten groenten
	Kruiden
	Juspoeder

	Aan te vullen met de wensen van de bewoners.		

## Appelflap

### Benodigheden voor 10 personen

- 1 pakje bladerdeeg voor 10 stuks
- 500 gram Appels
- 1 zakje krenten/rozijnen
- 1 eetlepel kaneelpoeder
- 1 eetlepel suiker
- citroensap



## **Bereidingswijze**

Verwarm de oven voor op 225 graden. Was de krenten en/of rozijnen. Schil de appel en snij deze in kleine stukjes. Voeg de krenten/rozijnen erbij en wat citroensap, kaneel en suiker. Roer dit door elkaar. Leg de ontdooide bladerdeegplakjes voor je neer. Leg er wat van het mengsel op, je moet nog wel het bladerdeeg kunnen dichtvouwen. Dit doe je in een diagonale lijn van hoek tot hoek. Duw met een vork het bladerdeeg aan de kanten vast. Strooi een klein beetje suiker op de appelflap. Bak de appelflap in 15 minuten mooi gaar en bruin.

## Beschuitpap

### Benodigdheden voor 8 personen

- 1 liter melk
- 8 volkoren beschuiten
- 6 eieren
- basterdsuiker



## Bereidingswijze

1. Breng de melk aan de kook.
2. Roer er de beschuiten bij tot er een papje ontstaat.
3. Klutst de eieren, giet het bij de pap en laat het even koken.
4. Schep de pap op een diep bord en strooi er basterdsuiker bij.

**Tip: Bruine basterdsuiker maakt het net wat lekkerder.**



## Broodschoteltje

### Benodigdheden voor 8 personen

- 600 gram oud wit brood, zonder korst
- 4 eieren
- 100 gram suiker
- 10 dl melk
- 1 zakje krenten
- 1 zakje rozijnen
- boter
- kaneel
- suiker



## Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 C. Snijd het brood in kleine blokjes en doe ze in een kom.
2. Meng dit met de krenten en de rozijnen. Doe het mengsel in een beboterde ovenschaal.
3. Klop de eieren met de suiker en voeg er onder voortdurend kloppen de melk bij. Schenk dit mengsel in de ovenschaal. Bestrooi het gerecht met kaneel en daarna met suiker.
4. Verdeel een flinke klont boter of margarine in kleine stukjes over de schaal. Zet de schaal in het midden van de oven en laat deze in 30 minuten goudbruin en gaar worden.

**Tip: er kan ook wat sinaasappelrasp toegevoegd worden of een stukje sukade in kleine blokjes.**



## Draadjesvlees

### Benodigheden voor 8 personen

- 1200 gram sukadelapjes of runderlappen
- 250 gram boter
- 4 uien
- 1 blik gepelde tomaten
- 1 klein blikje tomatenpuree
- een pot runderbouillon of 500 cc uit bouillonblokjes maken
- 3 laurierbladeren
- 4 kruidnagels
- 5 jeneverbessen
- 4 eetlepels azijn
- 2 plakken ontbijtkoek
- peper en zout.



## Bereidingswijze

1. Bestrooi de runderlappen aan beide kanten met peper en zout.
2. Smelt de boter in een grote braadpan en schroei het vlees goed dicht aan beide kanten.
3. Haal het vlees uit de pan en fruit de uien, liefst in grove stukken in de jus.
4. Voeg de bouillon toe. Daarna de gepelde tomaten en de tomatenpuree toevoegen en roer dit voorzichtig door elkaar.
5. Doe het vlees terug in de pan. Zorg dat het vlees onder staat, zoniet: voeg dan heet water toe. Geen koud water want dan wordt je vlees taai.
6. Snijdt de ontbijtkoek in kleine stukjes en voeg dit met alle andere kruiden toe.
7. Als laatste de azijn, ook een scheut rode wijn kan erbij. Laat het pruttelen op een zeer laag pitje, minimaal 4 uur.

Af en toe het vlees omdraaien. Haal de kruidnagelen, laurierblaadjes en de jeneverbessen eruit voor het opdienen.

**Tip: maak dit een dag van te voren klaar. Afgekoeld bewaren, dan trekken de smaken nog meer in het vlees. Lekker met aardappelen, stoofpeertjes en witlof.**



## Drie in de pan

### Benodigdheden voor 8 personen

- 2 pakken pannenkoekmeel
- 1 zakje krenten en 1 zakje rozijnen
- 2 gerapte appels
- zonnebloemolie, de bodem van de koekenpan net bedekt.



## Bereidingswijze

- 1.Meel klaarmaken zoals het op het pak staat.
- 2.Krenten, rozijnen en appel door het meel roeren.
- 3.Olie verwarmen in de pan.
- 4.Maak van het mengsel drie bergjes met behulp van 2 lepels in de verwarmde olie.
- 5.Laat de bergjes eerst gaar worden voordat je deze omdraait, dus gebruik een matig vuur.
- 6.Bak ze verder net als een pannenkoek.

**Tip: serveren met witte basterdsuiker.**



## Fruitsalade

### Bereidingswijze

1. Schil al het fruit, verwijder de klokhuizen en pitten. Snijd het fruit in kleine stukjes.
2. Druppel wat citroensap over het fruit om verkleuring te voorkomen.
3. Meng er wat suiker door en serveer de fruitsalade in een schaal.

**Tip: al het fruit wat voor handen is, kan in deze fruitsalade. Er kan ook wat appelsap of sinaasappelsap aan toegevoegd worden.**



## Hachee

### Benodigheden voor 8 personen

- boter
- 2 kg uien
- 1200 gram hacheevlees
- 3 laurierblaadjes
- 6 kruidnagels
- 4 eetlepels azijn
- 2 eetlepels suiker
- peper en zout.



## Bereidingswijze

1. Maak de uien schoon en snijd ze.
2. Doe de boter in de pan en bak de uien licht bruin.
3. Voeg peper en zout toe aan het vlees. Leg het vlees bovenop de uien.
4. Voeg laurierbladeren en kruidnagels toe. Doe het deksel op de pan en laat het zachtjes sudderen.
5. Af en toe roeren. Na 15 minuten de azijn en suiker toevoegen. Zonodig er wat warm water bij doen. Na 20 minuten weer wat warm water toevoegen en laten sudderen tot het vlees gaar is.

Zet het deksel schuin om het vocht wat te laten inkoken.

Haal voor het opdienen, de kruidnagels en de laurierbladeren eruit.

**Tip: kook wat meer aardappels. Is er wat over? De volgende dag bij rode kool smaakt het heerlijk.**



## Hete bliksem

### Benodigheden voor 8 personen

- 2 kilo aardappels
- 750 gram zoete appels, bijv. Elstar
- 750 gram moesappelen, bijv. Goudrenet
- 2 dl water
- 1 eetlepel zout
- een klontje boter



## Bereidingswijze

1. Schil de aardappelen en de appels, verwijder de klokhuizen en snijd deze in vieren.
2. Breng het water met de aardappels en het zout aan de kook.
3. Leg de zoete appels op de aardappels en de moesappels op de zoete appels. Breng het weer aan de kook en laat het geheel 30 minuten gaarkoken op een laag pitje.
4. Giet het kookvocht af en bewaar dit.
5. Stamp de massa goed fijn en roer er een klontje boter door. Als het te droog is, kan er wat kookvocht aan toegevoegd worden.

**Tip: lekker met stoofvlees of draadjsvlees.**



## Hollandse bruine bonensoep

### Benodigheden voor 8 personen

- 6 aardappels
- 4 bouillontabletten
- wat knoflookpoeder
- 500 gr gehakt
- boter
- 1 theelepeltje sambal
- 2 uien
- 3 literpotten bruine bonen
- 1 zak soepgroente.



## Bereidingswijze

- 1.Schil en was de aardappels en kook deze 15 minuten.
- 2.Snij de aardappels in blokjes.
- 3.Maak de bonen met een staafmixer fijn.
- 4.Maak het gehakt aan met peper, zout en knoflook. Maak hier kleine balletjes van.
- 5.Snij de uien fijn.
- 6.Doe 3 liter water in een pan met bouillonblokjes.
- 7.Als dit kookt kunnen de bonen, de balletjes en de sambal erbij.
- 8.Fruit intussen de ui lichtbruin. Voeg de ui, aardappelblokjes en de soepgroenten toe en laat dit een half uurtje koken.
- 9.Maak de soep op smaak met peper en zout.

**Tip: lekker met een volkoren broodje erbij.**



## Hollandse hamsalade

### Benodigheden voor 8 personen

- 300 gram ham
- 4 augurken zoetzuur
- ½ potje kleine zilveruitjes
- 1 klein blikje doperwten en worteltjes
- 1 ui
- halvanaise
- peper en zout



## Bereidingswijze

1. Snij de ham in kleine blokjes.
2. Laat de worteltjes uitlekken in een zeef en snij deze in kleine blokjes.
3. Snij de augurken in kleine stukjes en hak de ui fijn.
4. Laat de doperwtjes uitlekken in een zeef.
5. Roer de ham en de halfvolle mayonaise door elkaar.
6. Doe alle ingrediënten erbij en schep deze voorzichtig door elkaar.
7. Maak op smaak met peper en zout. Is er bieslook in huis, knip dit in kleine stukjes erover.

**Tip: Lekker in de zomer op een boterham.**



## Hutspot

### Benodigheden voor 8 personen

- 1 kilo klapstuk
- 2 kg aardappels
- 1 kg winterwortelen
- 750 gram uien
- peper
- zout
- azijn



## Bereidingswijze

1. Leg het klapstuk in een pan net onder water en kook het vlees met een beetje zout in circa 2 uur gaar.
2. Haal het vlees uit de pan en doe de in stukken gesneden aardappels, winterwortelen in de pan.
3. Leg hierop de gesneden uien en kook het geheel in 20 minuten gaar.
4. Leg de klapstuk er nog 10 minuten bovenop.
5. Haal het vlees uit de pan en giet deze af, bewaar het kookvocht.
6. Stamp de hutspot en maak deze smeug met het kookvocht.
7. Maak het op smaak met peper, zout en azijn.
8. Snij het vlees in plakken.

**Tip: een roggeboterham smaakt hier lekker bij, dit werd vroeger zo geserveerd.**



## Kipkerrie gerecht

### Benodigdheden voor 8 personen

- 2 pakken rijst
- 1 kg kipfilet
- 2 liter blikken cocktailfruit
- 2 eetlepels boter
- 2 eetlepels bloem
- 3 eetlepels kerriepoeder



## Bereidingswijze

1. Snij de kip in stukjes en bak deze lichtbruin.
2. Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op het pak.
3. Smelt de boter in een pan en voeg de bloem toe.
4. Voeg al roerend het sap van het cocktailfruit toe.
5. Meng de kerrie erdoor heen.
6. Even door laten koken en dan de vruchten toevoegen. Nog even 2 minuten op het vuur laten staan, wel roeren.
7. Schenk de saus over de stukjes kip en serveer met rijst.

**Tip: Lekker met doperwtjes of sla.**



## Kipsalade met ananas

*Dag van te voren of in de nachtdienst*

### **Benodigheden voor 8 personen**

- 400 gram kipfilet
- 1 kippenbouillontablet
- 1 klein blikje ananas
- 125 ml slagroom
- 3 eetlepels mayonaise
- peper
- zout
- sla



## Bereidingswijze

1. Kook de kipfilet 20 minuten in 5 dl water en het bouillonblokje.
2. Snij de kip in stukjes en laat afkoelen. Bewaar dit in de koelkast.
3. Giet het sap van het blikje ananas af. Laat dit goed uitlekken.
4. Snijd de ananas in stukjes. Houd 8 stukjes ananas apart.
5. Klop de slagroom bijna stijf en spatel de mayonaise erdoor.
6. Voeg peper en zout, de kipfilet en de ananas toe.
7. Meng dit alles voorzichtig door elkaar.
8. Snij een gewassen slablaadje in dunne reepjes en leg dit in een papschaaltje. Schep de salade erop en garneer het met een stukje ananas.

**Tip: Ook lekker zonder sla, als beleg op de boterham.**



## Mini pizzaatjes

### Benodigheden voor 8 personen

- 8 plakjes bladerdeeg (diepvries)
- een potje groene pesto
- 8 plakjes kaas
- 16 schijfjes tomaten
- geraspte kaas



## Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Laat de plakjes bladerdeeg ontdooien op het bakpapier op de bakplaat.
3. Besmeer de plakjes met pesto.
4. Leg er een plakje kaas op.
5. Daarbovenop 2 plakjes tomaat.
6. Strooi er wat geraspte kaas over.
7. Zet de bakplaat 15 minuten in de oven.  
Warm opdienen.



# Oliebollen

## Benodigdheden

- 1 kilo bloem
- 100 gram gist
- 500 gram rozijnen/krenten
- 9 dl lauw water
- 2 eieren
- 30 gram suiker
- 4 theelepeltjes zout
- 2 of 3 appels
- 2 citroenen
- poedersuiker



## Bereidingswijze

1. Wel de krenten en de rozijnen 10 minuten in lauw water. Laat na het wellen de rozijnen en krenten uitlekken.
2. Rasp de appels en rasp het citroenschil van de citroenen af.
3. Meng de suiker met het zout.
4. Doe de gist met het zout en de suiker in een schaaltje en vermeng dit tot een papje, met het lauwe water van het beslag.
5. Klop afwisselend de bloem met de gist, eieren en het water tot een glad beslag.
6. Roer er voorzichtig de appels en citroenschil door.

*Laat het beslag een uur rijzen onder een doek op een warme plek. Verwarm de olie op ongeveer 175 graden C, Maak je ijsschep nat met olie. Laat het beslag voorzichtig in de hete olie zakken. Doe niet teveel olieballen tegelijkertijd in de pan.*

**Tip: Lekker met poedersuiker.**



## Pilaff

### Benodigdheden voor 8 personen

- 1 kg kipfilet
- 8 grote uien
- 1 klein flesje ketjap manis zoet
- 2 grote blikjes tomatenpuree
- kerriepoeder
- sambal
- 2 literblikken perziken met sap



## Bereidingswijze

1. Snijd de kipfilet in blokjes en de uien in halve ringen.
2. Bak deze in de olie lichtbruin.
3. Maak de blikken perzik open en laat deze uitlekken, vang het sap op.
4. Voeg de kerriepoeder toe en het sap van de perziken toe aan het vlees/uien mengsel.
5. Doe de ketjap manis en de tomatenpuree erbij en roer alles goed door. De saus wordt nu rood van kleur. Laat het gerecht een half uur zachtjes doorkoken en roer regelmatig.
6. Snij de perziken in reepjes en voeg deze toe. Na 10 minuten is het gerecht klaar. Proef of de pilaff goed op smaak is, je kan er ook een theelepeltje sambal aan toe voegen.

**Tip: lekker met gekookte sperziebonen en rijst.**



## Rijstebrij

### Benodigdheden voor 8 personen

- 2 eieren
- 1 liter melk
- 100 gram suiker
- 100 gram ongekookte rijst
- 20 gram boter
- 1 theelepel vanille-extract
- een klein beetje nootmuskaat, 1/8 theelepel



## Bereidingswijze

1. Verwarm de oven op 150 C.
2. Vet een 2 liter ovenschaal in. Klop de eieren en de melk op.
3. Roer de suiker, rijst, boter, vanille-extract en de nootmuskaat erdoor.
4. Schenk dit mengsel in de ingevette ovenschaal.
5. Zet dit twee tot twee en een half uur in de oven, roer het in het eerste uur regelmatig door.

**Tip: Ook lekker met rozijnen erdoor, neem dan 75 gram en voeg deze met de andere ingrediënten gelijk toe. Serveer met bruine basterdsuiker.**



# Rode kool op grootmoeders wijze

## Benodigdheden voor 8 personen

- 2 rode kolen
- 10 kruidnagels
- 3 theelepeltjes zout
- 2 laurierblaadjes
- 4 jeneverbessen
- 2 theelepeltjes kaneel
- 2 eetlepels stroop
- 4 eetlepels azijn
- 4 appels
- 2 eetlepels boter
- 2 theelepeltjes suiker



## Bereidingswijze

1. Verwijder de buitenste bladeren van de kool.
2. Hak de rode kool in vieren en snijd de harde stronk weg.
3. Schaaf of snijd de kool in dunne sliertjes. Doe de rode kool in de pan.
4. Voeg de volgende ingrediënten toe: 3 dl water, 3 theelepeltjes zout, 10 kruidnagels, 2 laurierblaadjes, 4 jeneverbessen, 2 theelepeltje kaneel, 2 eetlepels stroop, 4 eetlepels azijn.
5. Schep door elkaar en breng aan de kook. Laat het met het deksel op de pan ongeveer 1 uur zachtjes koken. Schep af en toe om.
6. Schil intussen de appels en verwijder de klokhuizen. Snij de appels in dunne plakken en halveer deze.
7. Schep de appel door de rode kool. Met het deksel schuin op de pan de kool nog ongeveer een half uur gaar koken en het teveel aan water laten verdampen. Af en toe omscheppen.
8. Schep de boter door de rode kool en laat het nog 5 minuten stoven. Verwijder de kruidnagels, laurierblaadjes en de jeneverbessen. Breng de rode kool op smaak met zout, suiker en eventueel een scheutje azijn.

**Tip: serveren met aardappels en een runderlapje.**

## Rode kool stamppot

### Benodigdheden voor 8 personen

- 4 potten rode kool, kant-en-klaar, met cranberry, pot van 355 gram.
- 250 ml zure room
- zout en peper
- 4 bosuitjes
- 1 kg geschilde aardappels



## Bereidingswijze

1. Aardappels in gezouten water gaarkoken, afgieten als ze gaar zijn en met zure room stampen.
2. Rode kool intussen in een pan zachtjes verwarmen, niet laten koken en door de stampot scheppen.
3. Kruiden met peper en zout naar smaak.
4. Bosui fijnsnijden en door de stampot scheppen.

**Tip: Serveren met een balletje gehakt.**



## Rundvleesstoofpot

### Benodigdheden voor 8 personen

- 1 kg runderfilet
- 8 eetlepels plantaardige olie
- 4 uien
- 1 kg champignons
- zout en peper
- 2 theelepeltjes suiker
- 2 eetlepels mosterd
- 400 gram crème fraîche



## Bereidingswijze

1. Snij het vlees in reepjes.
2. Verhit de olie in de pan en bak hierin het vlees. Schep de gare en bruine reepjes uit de pan.
3. Snij de uien en de champignons en bak deze lichtbruin.
4. Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing van het pak. Terwijl de rijst staat te stomen maak je het gerecht verder af.
5. Laat het geheel een paar minuten smoren.
6. Roer zout, peper, mosterd, suiker, crème fraiche en op het laatst het vlees door elkaar en maak alles warm. Proef of er voldoende zout en peper inzit.

*Serveer de rijst met het stoofpotje erop.*

**Tip: Lekker met een frisse salade. Kan ook met aardappelpuree en appelmoes.**



## Smoothies

Een smootie is een verfrissende drank op basis van vers gepureerd fruit, dat wordt aangedikt met ijsschaafsel, banaan of yoghurt.

In plaats van melkproducten kan er ook water gebruikt worden. Het is gezond, lekker, snel klaar en koel op een warme dag. Als het fruit van tevoren ingevroren is, zal de smootie dikker en kouder zijn. Snij het fruit voordat het ingevroren wordt in stukjes. Bij elk product dat je toevoegt, eerst blenderen voordat je er nog iets bijdoet.



## **Banaan, sinaasappel smoothie**

- neem 450 ml magere vruchtenyoghurt
- 1 banaan in stukjes
- 1 sinaasappel gepeld en ontpit in stukjes
- 8 aardbeien of kersen

## **Aardbeien/banaan smoothie**

- 2 glazen sinaasappelsap in de blender.
- Voeg hierbij 1 banaan en ongeveer 2 handjes aardbeien toe.
- 2 ijsblokjes erbij en je hebt een heerlijke smoothie voor 3 personen.

## **Rood fruit smoothie**

- 250 gram rood fruit met een bolletje ijs, heerlijk, romig en fris
- 2 glazen yoghurt, meng dit met rood fruit en 2 ijsblokjes.

**Alles blenderen op middelmatige snelheid.  
Er is nu voor 3 of 4 personen een smootie.  
Maak direct de blender schoon!**

## Snert

### Benodigdheden voor 8 personen

- 5 liter water
- 2 hamschijven of 1 kg varkensvlees
- 2 pakken spliterwten van 600 gram
- 2 zakken erwtensoepgroenten kant en klaar, of 2 knolselderijknollen, 3 aardappels, 1 winterpeen, bosje selderij, bosje peterselie en 2 preien.
- 6 bouillonblokjes.



## Bereidingswijze

1. Breng het water met de bouillonblokjes aan de kook, voeg de hamschijf of varkensvlees bij en de spliterwten en laat dit ongeveer 2 uur zachtjes koken.
2. Roer regelmatig om aanbranden te voorkomen.
3. Neem het vlees eruit en snijd dit in kleine stukjes.
4. Snij de aardappels in kleine blokjes en doe deze in de pan, zij zorgen ervoor dat de soep wat dikker wordt.
5. Voeg het vlees en de erwtensoepgroente toe en laat het nog een half uurtje koken.
6. Als de soep bijna klaar is snij je de rookworst en voeg deze toe.
7. Haal de pan van het vuur. Doe er als het mogelijk is op het laatst wat fijngesneden peterselie en selderij bij.

**Tip: een roggeboterham met spek erbij is erg lekker.**



## Stoofpeertjes

### Benodigheden voor 8 personen

- 2 kg stoofpeertjes , Giesewildemannen zijn van nature al zoet en dan hoeft er geen suiker in.
- 2 stukjes citroenschil
- 2 kaneelstokjes
- 50 gram basterdsuiker
- 2 dl rode wijn of bessensap.
- 1 eetlepel aardappelmeel.



## **Bereidingswijze**

1. Schil de stoofpeertjes met een dunschiller, laat de peertjes heel.
2. Doe de peertjes met citroenschil, kaneelstokje of poeder en basterdsuiker in een ruime pan en giet de rode wijn of bessensap erbij.
3. Vul aan met water, zodat de peertjes onderstaan.
4. Breng het geheel aan de kook en laat de peertjes ongeveer 3 uur op een heel klein pitje staan met het deksel op de pan.
5. Verwijder de citroenschil en het kaneelstokje. Laat het vocht inkoken of gebruik wat aardappelmeel om het vocht te binden.

**Tip: kunnen warm en koud geserveerd worden.**

## Zalmsalade

### Benodigdheden voor 8 personen

- 1 groot blik zalm, 400 gram
- 10 zoetzure augurken
- 3 eieren
- 4 eetlepels mayonaise
- 1 eetlepel ketchup
- 4 aardappelen
- zout en peper
- sla



## Bereidingswijze

1. Kook de aardappels en de eieren en stamp deze fijn.
2. Verwijder uit de zalm de graatjes en de velletjes.
3. Snipper de ui en de augurken fijn.
4. Meng dit alles met de mayonaise en de ketchup door elkaar en voeg zout en peper naar smaak toe.
5. Snij wat sla in ragdunne reepjes.
6. Leg dit in een papschaaltje of een bordje en deponeer een schep van de zalmsalade erop.

**Tip: Lekker met een geroosterde boterham of als broodbeleg.**



## Wentelteefjes

### Benodigheden voor 8 personen

- 16 dunne boterhammetjes, mag oud brood van de vorige dag zijn.
- 300 ml melk
- 3 eieren
- 50 gram suiker
- kaneel
- boter of margarine



## Bereidingswijze

1. Klop de eieren met de suiker en de kaneel.
2. Voeg de melk toe.
3. Week in dit mengsel de sneetjes brood, tot deze geheel zijn doorgetrokken.
4. Schep zo nu en dan het uitgelekte vocht over het brood.
5. Bak de plakjes brood in hete boter of margarine aan beide kante goudbruin.
6. Dien de wentelteefjes op een bordje met wat poedersuiker er over heen gestrooid op.

**Tip: Ook lekker met een beetje vanillevla erbij.**



