

INHOUD

WOORD VOORAF 5

INLEIDING 7

ETEN DOEN WE ALLEMAAL (GRAAG) 8

ENERGIE EN ENERGIEBALANS 9

VOEDING 10

BEWEGING 24

APERITIEFHAPJES 33
VOORGERECHTEN 57
ONTBIJT EN LUNCH 89
SOEPEN 133
SAUZEN 177
SCHAAL- EN SCHELPDIEREN 221
VIS 251
GEVOGELTE EN WILD 283
VLEES 333
EIWITRIJKE ALTERNATIEVEN
VOOR VLEES EN VIS 383

EIEREN EN KAAS 405
PEULVRUCHTEN, NOTEN EN ZADEN 435
GROENTEN EN KRUIDEN 453
FRUIT 551
AARDAPPELEN 575
DEEGWAREN 597
NAGERECHTEN 653
HARTIG EN ZOET GEBAK 709
CONSERVEREN 789

FOTOVERANTWOORDING 816
MEER WETEN OVER... 818
REGISTER 826
DANKWOORD 863
DE PRAKTISCHE SCHOOL & FEMMA 864

Pittige gehaktballetjes

20 STUKS

300 g gemengd gehakt • 2 uien • 10 olijven zonder pit • 4 eetlepels paneermeel • 2 eieren • vetstof • worcestershiresaus • peper en zout

Pel de uien en snipper fijn. Snijd de olijven in schijfjes. Meng het gehakt met de ui, olijven, eieren en paneermeel. Breng op smaak met



zout, peper en enkele druppels worcestershiresaus. Kneed het gehakt goed door elkaar. Verdeel het in 20 porties en rol er kleine balletjes van. Bak de gehaktballetjes gaar in de vetstof. Laat ze afkoelen. Steek in elk balletje een cocktailprikker en serveer met een pikant dipsausje.

TIP: In plaats van olijven kan ook paprika gebruikt worden.

Kibbeh met yoghurt dip

25 STUKS

500 g lamsgehakt (of gemengd varken/lam) • 3 eetlepels gekookte bulgur • 1 ui • 1 teentje knoflook • olijfolie • 1 koffielepel komijnpoeder • 1/2 koffielepel pimentpoeder • snuifje kaneel • peper en zout

DIP: 200 g Griekse yoghurt • 1 teentje knoflook • pikant paprikapoeder • olijfolie (optioneel)

Pel de ui en knoflook en snipper fijn. Meng het gehakt met de bulgur, ui, knoflook, komijn, piment en kaneel. Kruid met peper en zout. Rol kleine balletjes van het mengsel. Leg de balletjes op een met bakpapier beklede bakplaat en besprenkel ze met olijfolie. Bak 15 minuten

in een voorverwarmde oven van 200 °C. Rol ze regelmatig om. Maak de yoghurt dip: pel en pers de knoflook uit boven de yoghurt en meng goed. Breng op smaak met paprikapoeder. Giet er eventueel een beetje olijfolie over. Serveer de balletjes met het yoghurtsausje.

Kikkererwten-lamsgehaktballetjes

30 STUKS

400 g lamsgehakt • 400 g kikkererwten uit blik • 2 teentjes knoflook • 1 ui • 4 eetlepels fijngehakte koriander • 1 koffielepel komijnpoeder • 1/2 koffielepel korianderpoeder • mespunt chilipoeder • peper en zout

KORIANDERDIP: 3 dl Griekse yoghurt • 1/2 komkommer • 1 eetlepel fijngehakte koriander

Spoel de kikkererwten en laat uitlekken. Pel de ui en knoflook en snipper fijn. Verhit 1 eetlepel olie en bak de ui en knoflook 3 minuten. Voeg het komijn-, koriander- en chilipoeder toe en bak 1 minuut. Pureer de kikkererwten en meng met het gehakt, het uienmengsel en de koriander. Breng op smaak met peper en zout. Rol ongeveer 30 balletjes van het mengsel. Bak de balletjes gaar in olie. Laat uitlekken op keukenpapier. Meng de ingrediënten voor de korianderdip. Serveer de balletjes met de dip.

Thaise kippengehaktsalade (Jarb)

10 STUKS

400 g kippengehakt • 1 krop ijsbergsla • 4 cm gember • 1 rood Spaans pepertje • 1 dl kippenfond • 2 eetlepels vissaus • sap van 1 limoen • 1 koffielepel suiker • verse fijngehakte koriander

Reinig en was de ijsbergsla. Laat ze uitlekken. Schil de gember en snijd in dunne reepjes. Ontpit het pepertje en snipper fijn. Verhit de fond in een wokpan en voeg het gehakt, vissaus en gember toe. Roerbak het mengsel tot het gehakt rul gebakken is en bijna alle vloeistof verdampt is. Voeg het pepertje en suiker toe en roerbak nog 1 tot 2 minuten. Neem van het vuur en meng met fijngehakte koriander naar smaak en limoensap. Serveer het gehaktmengsel in een blad ijsbergsla.



GEROERBAKTE TIJGERGARNALEN

Geroerbakte tijgergarnalen

4 PERSONEN

600 g gepelde tijgergarnalen • 250 g champignons • 4 eetlepels olie • 1/2 koffielepel gemberpoeder • 1/2 koffielepel paprikapoeder • zout

GEROERBAKTE GROENTEN: 350 g Chinese kool • 50 g doperwtjes • 6 sjalotjes • 2 cm verse gember • 4 eetlepels olie • 2 eetlepels ketjap manis • 2 eetlepels limoensap

AFWERKING: 2 eetlepels geroosterde sesamzaadjes

Reinig en was de Chinese kool en snijd in reepjes. Pel de sjalotjes en snipper fijn. Reinig de champignons en snijd in schijfjes. Schil de gember en hak fijn. Verhit de helft van de olie in een pan of wokpan. Roerbak de gember, de kool, de sjalotjes en de doperwten tot de groenten beetgaar zijn. Voeg de ketjap manis en het limoensap toe en roerbak de groenten nog enkele minuten. Haal de groenten uit de pan en houd ze warm. Bak de tijgergarnalen in de rest van de olie. Kruid met het gemberpoeder, het paprikapoeder en zout. Voeg de champignons bij de tijgergarnalen. Laat nog enkele minuten bakken. Verdeel de geroerbakte groenten over individuele borden en strooi er de sesamzaadjes over. Leg er de tijgergarnalen op en lepel er de saus over.

Tijgergarnalen met roomsaus

4 PERSONEN

600 g tijgergarnalen • 1 teentje knoflook • 1 sjalotje • 2 eetlepels tomatenpuree • 2,5 dl room • 1/2 dl cognac • 1/2 dl maderawijn • 3 eetlepels olijfolie • 1/4 koffielepel kerriepoeder • cayennepeper

Pel de knoflook en het sjalotje en snipper fijn. Verhit de olijfolie. Bak er het sjalotje en de knoflook in, voeg de tijgergarnalen toe en bak 1 minuut aan elke kant gaar. Flambeer met cognac, blus met maderawijn. Breng op smaak met de tomatenpuree, de room, het kerriepoeder en de cayennepeper.

Open ravioli met gemengde paddenstoelen

4 PERSONEN

8 lasagnevellen • 600 g gemengde wilde paddenstoelen • 1 teentje knoflook • 1 eetlepel tomatenpuree • 1/2 dl witte wijn • scheutje olie • 40 g vetstof • 1 eetlepel gehakte platte peterselie • peper en zout
AFWERKING: 60 g Parmezaanse kaas

Reinig de paddenstoelen en halveer de grote exemplaren. Pel de knoflook en hak fijn. Verhit vetstof, stoof de knoflook en voeg daarna de paddenstoelen toe. Roerbak 5 minuten. Voeg de tomatenpuree en peterselie toe en kruid met peper en zout. Giet er de wijn bij en laat enkele minuten sudderen. Kook de lasagnevellen beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en laat goed uitlekken. Leg telkens een lasagnevel op 4 voorverwarmde borden. Verdeel er het paddenstoelenmengsel over en dek af met een tweede lasagnevel. Giet er een beetje van het stoofvocht van de paddenstoelen over. Bestrooi met Parmezaanse kaas.

Groentelasagne

4 TOT 6 PERSONEN

10 lasagnevellen
VULLING: 2 rode paprika's • 2 gele paprika's • 4 teentjes knoflook • 1 aubergine • 1 courgette • 500 g ricotta • 2 eierdooiers • olijfolie • 3 takjes salie • peper en zout
SAUS: 40 g bloem • 3 dl melk • 40 g vetstof • peper en zout
PESTO: 20 g pijnboompitten • 1 dl olijfolie • 1/2 bosje basilicum

Kook de lasagnevellen beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en verfris ze met koud water. Zorg dat de vellen niet aan elkaar kleven. Reinig en was de paprika's. Halveer ze, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtulees in reepjes. Reinig en was de aubergine en courgette, snijd in schijven. Stoof de groenten in hete olijfolie. Meng de ricotta met de eierdooiers, uitgeperste knoflook en fijngehakte salie. Breng op smaak met peper en zout. Vul een ingeoliede vuurvaste schotel afwisselend met lasagnevellen, groenten en ricottacrè-

me. Bereid de pesto. Pureer de basilicumblaadjes, pijnboompitten en olijfolie tot een gladde pesto. Smelt de vetstof en voeg de bloem toe, leng aan met melk en laat de saus enkele minuten koken. Breng op smaak met peper en zout. Meng de pesto met de bechamelsaus. Giet over de lasagne. Plaats de schotel 30 minuten in een voorverwarmde oven van 200 °C.

Lasagne met gehakt en tomatensaus

4 PERSONEN

12 voorgedroogde lasagneblaadjes (300 g) • 50 g gemalen kaas • 1/2 l kaassaus (blz. 195)
VULLING: 400 g rundergehakt • 250 g champignons • 1/2 l-blik gepelde tomaten • 2 takjes bleekselderij • 2 wortelen • 2 uien • 1 teentje knoflook • 25 g vetstof • marjolein • basilicum • oregano • cayennepeper • peper en zout

Kook de lasagnevellen beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en verfris ze met koud water. Zorg dat de vellen niet aan elkaar kleven. Reinig en was de groenten en snijd ze fijn. Stoof de ui en knoflook glazig in de vetstof, voeg het gehakt toe en bak het rul. Voeg de groenten toe, behalve de champignons. Kruid met peper, zout, marjolein, basilicum, oregano en een snuifje cayennepeper. Laat 30 minuten sudderen. Voeg de champignons vijf minuten voor het einde van de bereidingstijd toe. Bereid een kaassaus. Beboter een vuurvaste schotel en vul de schotel afwisselend met groentegehaktvulling, lasagneblaadjes en kaassaus. Herhaal tot alles is opgebruikt. Eindig met kaassaus. Bestrooi met gemalen kaas. Bak de lasagne 30 minuten in een voorverwarmde oven van 200 °C.



Biefstuk met groene peperbolletjes

4 PERSONEN

4 biefstukken • 30 g vetstof • 1 dl room • 1/2 dl cognac • 2 koffielepels groene peperbolletjes • zout

Bak de biefstukken in de hete vetstof. Kruid met zout en peperbolletjes. Verwarm de cognac, giet over het vlees en flambeer. Neem de biefstukken uit de pan en houd ze warm. Deglaceer de saus met een paar eetlepels water, voeg de room toe, laat even inkoken en dien apart op.

Biefstuk met champignons

4 PERSONEN

4 biefstukken • 30 g vetstof • peper en zout
SAUS: 250 g champignons • 1 dl room • 1/2 dl witte wijn
AFWERKING: fijngehakte peterselie of fijngehakte bieslook



Reinig de champignons en snijd in schijfjes. Bak de biefstukken in hete vetstof. Kruid met peper en zout. Schik de biefstukken op een voorverwarmde schotel. Voeg de wijn en champignons bij het braadvocht en laat enkele minuten stoven. Voeg de room toe en bind de saus indien nodig. Giet de champignonsaus over het vlees en garneer met peterselie of bieslook. Lekker met waterkers of tuinkers

Tournedos Rossini

4 PERSONEN

4 tournedos • 4 sneetjes eenden- of ganzenlever • 4 sneetjes truffel • 50 g vetstof • peper en zout
SAUS: 4 dl bruine fond • 1 dl porto • 2 eetlepels balsamicoazijn • 40 g boter

Breng de bruine fond, porto en azijn samen aan de kook en laat tot de helft inkoken. Bak de tournedos in hete vetstof, kruid met peper en zout. Bak de eendenlever en de truffel. Leg op elke tournedos een sneetje eendenlever en daarop de truffel. Klop de klontjes koude boter door de saus. Serveer het vlees met de saus en geef er tagliatelle of gefrituurde aardappelen en groenten bij.

Kalfslapjes met mosterdsaus

4 PERSONEN

4 kalfslapjes • 3 eetlepels olie • peper en zout
SAUS: 3 sjalotjes • 2 dl room • 1 dl witte wijn • 1 dl bouillon • 1 eetlepel mosterd

Bak de kalfslapjes in de hete olie. Kruid met peper en zout. Haal de kalfslapjes uit de pan en houd warm. Pel de sjalotten en snipper ze fijn. Stoof de sjalotjes glazig in de resterende olie, leng aan met de witte wijn en bouillon. Laat tot de helft inkoken. Voeg room en mosterd toe en laat nog even sudderen. Breng op smaak. Warm het vlees opnieuw op in de saus. Dien op met aardappelgratin en gestoofde spinazie.

Escalope milanese met tomatenpesto

4 PERSONEN

450 g kalfslapjes • 100 g paneermeel • 75 g bloem • 50 g vetstof • 2 eieren • 2 eetlepels gehakte platte peterselie • peper en zout
PESTO: 2 tomaten • 2 zongedroogde tomaten • 50 g geraspte Parmezaanse kaas • 1 eetlepel gehakt basilicum • 4 eetlepels olijfolie

Meng de peterselie met het paneermeel. Klop de eieren los. Haal de kalfslapjes door de bloem, de losgeklopte eieren en het paneermeel. Zet ze koel weg. Ontuel en ontpit de tomaten. Doe ze



Fruittaart ✓

250 g bladerdeeg • 2,5 dl banketbakkersroom (blz. 672) • fruit naar keuze • 2 dl slagroom

Rol het bladerdeeg uit op 3 mm dikte. Snijd de gewenste vorm uit. Knip de hoeken in en vouw de randen 1,5 cm om. Prik in het bladerdeeg en bak het 20 minuten in een voorverwarmde oven van 220 °C. Bereid de banketbakkersroom. Vul het gebak met de room, versier met het fruit en het stijfgeklopte slagroom.

Mascarponeartaart met peren ✓

300 g bladerdeeg • 3 grote peren • 250 g mascarpone • 2 eieren • 90 suiker • 1 eetlepel paneermeel of gemalen koekjes

Schil de peren, verwijder het klokhuis en snijd in partjes. Meng de mascarpone met de eieren en de suiker. Bedek een taartvorm van 30 cm doorsnee met bakpapier en bladerdeeg. Strooi het paneermeel of de koekjes over de bodem. Leg de peertjes in een cirkel op het bladerdeeg. Overgiet de peertjes met het mascarpone-mengsel. Rol het teveel aan bladerdeeg rond de randjes op of snijd het af. Bak 10 minuten in een voorverwarmde oven van 200 °C. Verlaag de oventemperatuur naar 150 °C. Bak de taart nog 20 minuten in de oven. Haal uit de oven en laat afkoelen in de vorm.

TIP: Je kunt deze taart ook met andere soorten fruit maken, bijvoorbeeld abrikozen of sinaas-appels.

Bosbessentaart

300 g bladerdeeg • 20 g vetstof • 1 eetlepel fijne suiker • 500 g bosbessen • 150 g fijne suiker • 25 g gelatine • 5 dl slagroom • 1 pakje vanillesuiker • 200 g bitterkoekjes

Rol het bladerdeeg uit en snijd het in 2 cirkels van 22 cm doorsnee. Leg deze 2 cirkels naast elkaar op een bakplaat. Bestrijk het deeg met de gesmolten vetstof en strooi er de suiker over. Bak het bladerdeeg in 10 tot 12 minuten goudbruin in een voorverwarmde oven van 200 °C.

Pureer de bosbessen en wrijf ze door een zeef. Meng er de suiker en geweekte gelatine onder. Klop de slagroom met de vanillesuiker stijf. Spatel de slagroom door de bosbessencoulis. Verkruimel de koekjes en spatel deze door de slagroom. Laat 30 minuten opstijven. Spuit de room op één van de bladerdeegkoeken. Dek af met de andere koek. Spuit er nog een toefje slagroom op en garneer met verse bessen.

TIP: Ook lekker met aalbessen, aardbeien of frambozen.

Rijsttaart ✓

300 g bladerdeeg • 120 g dessertrijst • 5 dl volle melk • 2 eieren • 1 dl culinaire room • 35 g maïszetmeel • 100 g suiker • 1 eetlepel paneermeel of gemalen koekjes

Laat de rijst 10 minuten weken in koud water. Giet de rijst af. Laat de melk even opkoken. Doe de geweekte rijst erbij en blijf ongeveer 25 tot 30 minuten roeren op een laag vuur tot de rijstpap voldoende ingedikt is. Splits de eieren. Meng de room met de eierdooiers, het maïszetmeel en de suiker. Roer dit mengsel door de rijstpap. Klop de eiwitten stijf en spatel ze door de rijstpap. Bedek een taartvorm met bakpapier en bladerdeeg. Bestrooi met paneermeel of gemalen koekjes. Giet de rijstpap in de taartvorm. Rol het bladerdeeg aan de rand op. Bak de taart 40 minuten in een voorverwarmde oven van 175 °C.

