

1. GEHAKT PARMENTIER

<http://www.een.be/programmas/dagelijkse-kost/recepten/gehakt-parmentier>

De ingrediënten in dit recept zijn voor 4 personen.

Ingrediënten:

500 g gemengd gehakt
 1 teentje look
 2 uien
 400 g tomatenstukjes in blik
 10 loskokende aardappelen
 2 dl melk
 2 eieren
 boter of wat olijfolie
 nootmuskaat
 verse of gedroogde tijm
 broodkruim of gemalen kaas
 peper
 zout



Bereiding:

- Schil de aardappelen en kook ze gaar in een ruime pot water met wat zout.
- Zet een stoofschotel op het vuur en smelt er een klont boter in.
- Snipper de uien grof en plet de look tot pulp. Stoof ze samen aan in de hete boter. De uien mogen lichtbruin kleuren.
- Voeg het gehakt toe aan de pot, samen met een scheutje olijfolie of wat extra boter. Roer het gehakt regelmatig om, zodat het geen grote homp vlees blijft.
- Breng het gehakt extra op smaak met wat verse of gedroogde tijm, een snuifje zout en peper van de molen.
- Voeg het blik tomatenstukjes toe en meng de stukjes goed door het gebakken vlees.
- Laat de pot nog even stoven op een zacht vuurtje.
- Giet de aardappelen af en stamp ze tot puree. Het mag best een puree zijn waar nog kleine stukjes aardappel in zitten.
- Tover de gestampde aardappelen om in een smeùige puree door er de eitjes, wat boter en melk door te roeren.



Maandag 18/01/2016
Kookles 1
Lesgevers: Jurgen & Marc

OVENSCHOTELS



- Kruid de aardappelen met vers geraspte nootmuskaat, wat peper van de molen en een snuifje zout.
- Vul een grote vuurvaste ovenschotel of individuele schotels met een laag gehakt. Schep daarboven een laag puree en strooi broodkruim over de schotel.
- Plaats het gerecht onder de hete grill tot het broodkruim een goudbruin korstje vormt (reken 5 à 10 minuten, afhankelijk van je oven).
- Alternatief: Je kan de gehaktschotel ook gratineren met gemalen kaas.

2. OVENSCHOTEL MET GEHAKT

<http://www.budgetkoken.be/ovenshotels/ovenshotel-met-gehakt.php>

Ingrediënten voor 4 personen

1 kg aardappelen
zachte boter
nootmuskaat
scheutje melk
0.5 kg wortelen, geschild en in
blokjes gesneden
400 gr diepvrieserwtjes
1 ajuin, fijngesnipperd
0.5 kg gehakt
20 cl water
klont boter
peper en zout



Bereiding

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Kook de aardappelen gaar, giet af en pureer ze. Breng op smaak met zachte boter + scheutje melk + nootmuskaat + peper en zout.
- Kook de blokjes wortel beetgaar.
- Kook de erwtjes 5 minuten in kokend water.
- Verhit een klont boter in een pan en stoof hierin de ajuin glazig. Doe er het gehakt bij en bak rul. Giet 20 cl water bij het rulgebakken gehakt, breng aan de kook en dik in met bindmiddel voor donkere sauzen. Kruid met peper en zout.
- Bedek een ovenschotel met gehakt + erwtjes en wortelen + een laag aardappelpuree.
- Zet de ovenschotel 20 minuten in de oven.

3. OVENSCHOTEL MET VIS

<http://allrecipes.nl/recept/11743/makkelijke-ovenschtel-met-vis.aspx>

Ingrediënten zijn voor 4 porties

500 gr witte visfilet (schelvis,
kabeljauw, schol, enz.)
600 ml melk
6-8 grote aardappelen
snufje zout
50 gr boter
1 1/2 eetlepel bloem
2 eetlepels gehakte peterselie
100 gr geraspte kaas



Bereidingswijze

Voorbereiding: 40min > Bereiding: 40min > Klaar in: 1uur20min

- Verwarm de oven voor op 200°C / gasovenstand 5. Leg de vis in een ovenschaal en bedek met de melk. Bak 30 minuten in de oven zonder deksel, of tot de vis gaar is.
- Schil en snijd de aardappelen en kook ze met een snufje zout tot ze zacht zijn.
- Als de vis gaar is, giet je de melk uit de ovenschaal over in een kannetje en zet opzij. Prak de vis klein met een vork en laat in de schaal liggen.
- Als de aardappelen gaar zijn giet je ze af. Doe er vervolgens 30 gr boter en een scheutje van de bewaarde melk bij en pureer ze.
- Smelt de resterende 20 gr boter in een andere pan op een matig vuur en voeg langzaam de bloem onder voortdurend roeren toe tot je een glad papje krijgt.
- Voeg de rest van de melk beetje bij beetje toe, ook onder voortdurend roeren, totdat je een sausje krijgt.
- Voeg de peterselie toe en roer goed. Kook 5 minuten, blijf voortdurend roeren.
- Voeg de saus toe aan de vis en meng goed. Bedek met de aardappelpuree en verdeel gelijkmatig. Strooi de geraspte kaas gelijkmatig over de aardappelpuree.
- Zet 30 - 40 minuten terug in de oven, of tot het borrelt en lichtgoudbruin is.
- Haal uit de oven en laat 5 tot 10 minuten afkoelen.

Serveersuggestie:

- Serveer met verse gestoomde groenten.

4. LASAGNE MET GEROOKTE ZALM, COURGETTE EN SPINAZIE

<http://www.een.be/programmas/dagelijkse-kost/recepten/lasagne-met-gerookte-zalm-courgette-en-spinazie>

Ingrediënten voor 4 personen:

Voor de lasagne

- 24 droge lasagnevellen
- 600 g gerookte zalm , in plakjes
- 200 g gemalen kaas (bv. emmentaler)
- 300 g spinazie
- 3 courgettes (middelgroot)
- 1 teentje look
- snuifjes gedroogde oregano
- scheutjes olijfolie
- peper
- zout



Voor de saus

- 300 g garnalenkopjes en pantsers (evt. diepgevroren)
- 8 dl melk
- 1 eetlepel tomatenpuree (geconcentreerd)
- 1/2 citroen
- 6 blaadjes laurier
- 4 takjes tijm
- 2 steranijs
- snuifje cayennepeper
- 30 g boter
- 30 g bloem
- snuifje zout

Bereiding:

- De lasagne met gerookte zalm, courgette en spinazie
- Ontdooi de koppen en pantsers van grijze garnalen. Strooi ze in een ovenschaal en rooster ze krokant gedurende 15 minuten op 180°C.
 - **TIP: Wie geen garnaalkoppen gebruikt kan (een deel van) de garnalenmelk vervangen door kant-en-klare kreeftenbouillon.**
- Spoel de spinazie in ruim water en verwijder taaie bladstelen en -nerven. Laat de groente uitlekken.
- Breng een ruime pot water aan de kook om straks de lasagnevellen kort voor te koken.

OVENSCHOTELS

- Schenk de melk in een pot op een matig vuur. Voeg de geroosterde garnaalkopjes toe, samen met laurierblaadjes, takjes tijm, steranijs, een beetje cayennepeper en een snuif zout. Laat de melk tot tegen het kookpunt komen. 'Infuseer' alle smaken gedurende 15 minuten.
- Snij de uiteinden van de courgetten. Gebruik een (Chinese) mandoline om de groente in lange dunne plakken te snijden. (Ongeveer 2 mm dik.) Snij dus geen rondjes, maar plakken op lengte van de groente.
- Wie dikkere plakken courgette gebruikt, kan ze best even kort bakken in een beetje olijfolie, ze grillen of stomen.
- Kook de lasagnevellen voor in de pot kokend water. Doe het in beurten, zodat de vellen niet vastkleven. Laat de beetgare vellen uitlekken op een keukendoek. Leg ze niet bovenop elkaar.
- Pel de teen look en prik hem op een vork. Verhit een scheutje olijfolie in een pot op een stevig vuur.
- Doe de spinazie in de pot en roer met de 'lookvork' voor een mlde looksmaak, tot de groente weggeslonken is en het meeste vocht verdampt is. Voeg tussendoor wat versgemalen peper en zout toe. Laat het groen uitlekken en bewaar de spinazie voor straks.
- Smelt de boter in een pot op een matig vuur. Schep er de bloem bij en roer met de garde tot je een geurige roux krijgt.
- Giet de garnalenmelk door een zeef, bij de roux. Druk er de laatste druppel smaak uit. Blijf roeren met de garde tot je een licht gebonden saus overhoudt. (de uitgekookte garnalenkopjes gooi je weg)
- **TIP: Een te dikke bechamel kan je verdunnen met wat extra melk.**
- **TIP: Wie dat wenst kan wat geraspte kaas (emmentaler) door de warme saus te roeren. Laat ze nadien niet meer koken.**
- Roer er de tomatenpuree door voor een licht-zure toets en een rozige kleur. Voeg ook een scheutje vers citroensap toe.
- Proef de saus en voeg naar smaak extra peper en zout toe.
- Verwarm de oven voor tot 180°C.
- Knijp de gestoofde spinazie uit, zodat er nog amper vocht in zit.

OVENSCHOTELS

- Bedek de bodem van een ruime ovenschaal met een dun laagje saus. Puzzel daarbovenop een laag lasagnevellen. (Snij ze naar behoefte wat bij en vermijd dat ze elkaar overlappen.)
- Schep er een laagje garnalensaus over en strijk ze glad.
- Vervolg met plakjes courgette. Druppel er een klein beetje olijfolie over en strijk ze uit met een borsteltje. Kruid zo'n laag groente telkens met een wat versgemalen peper, droge oregano en een beetje zout.
- Bedek de groente met een laagje gerookte zalm.
- Leg er opnieuw een laag pastavellen bovenop, gevolgd door saus en een laagje courgette (met olie en kruiding).
- Vervolg met laagjes pasta, saus, courgette, zalm, enz. Bouw de lasagne gevarieerd op, en bewaar bovenaan wat ruimte voor de afwerking.
- Verdeel de gestoofde spinazie erbovenop en eindig met een egale laag gemalen kaas.
- Schuif de zalmlasagne in de voorverwarmde oven van 180°C. Gaar ze gedurende 30 tot 35 minuten en serveer meteen.

5. ZUIDERSE OVENSCHOTEL MET KIP

<http://www.smulweb.nl/recepten/979217/Zuiderse-ovenschtel-met-kip>

INGREDIENTEN 4 PERSONEN:

- 250 g kippenfilets in stukken
- 20 zwarte ontpitte olijven
- 4 a 6 grote champignons
- 4 a 6 aardappelen
- 1 rode, 1 groene, 1 gele en 1 oranje paprika
- 2 rode uien
- 5 teentjes knoflook
- 1 eetl. pikante olijfolie
- 6 zongedroogde tomaten in olie
- 5 takjes verse tijm
- 2 koffiel. paprika
- mespunt cayennepeper
- 1 koffielepel marjolein
- peper en zout



VOORBEREIDING:

- Laat de aardappelen (in de schil) gedurende 20 min. koken (of 10 a 12 min. in de microgolfoven op volle kracht) en snij ze in sneetjes.
- Snij de uien in vier.
- Verwijder de zaadlijsten uit de paprika's en snij ze in vier. Kook de stukken paprika, samen met de uien, gedurende 8 min. in kokend water (je kan ze ook stoomkoken of in de microgolf zetten: 5 min. in een bodempje water op volle kracht). Laat ze goed uitlekken.
- Snij de champignons middendoor, giet er 3 eetl. kruidenolie uit de tomatenmarinade over en laat zo even staan.
- Snij de kip in reepjes.
- Snij de zongedroogde tomaten in zeer kleine stukjes. Snipper de verse tijm fijn.

BEREIDINGSWIJZE:

- Schik de stukken paprika, ui, aardappel en champignons zoveel mogelijk naast elkaar in een grote ovenschaal.
- Verdeel er de stukjes kip over, de geperste knoflookteentjes en de olijven.
- Kruid met de paprika, marjolein, zout, peper en een mespunt cayennepeper.



Maandag 18/01/2016
Kookles 1
Lesgevers: Jurgen & Marc

OVENSCHOTELS



- Besprenkel met 4 eetl. kruidenolie (uit de tomatenmarinade) en 1 eetl. pikante olijfolie.
- Schuif de schotel gedurende 20 min. in de voorverwarmde oven op 200°C. Laat daarna eventueel nog enkele minuten kleuren onder de gril.

Serveertips:

Strooi er tot slot de stukjes zongedroogde tomaten en verse tijm over. Dien op met stokbrood.

6. Tiramisu met speculaas en advocaat

Bereidingstijd: minder dan 30 min.

Ingrediënten:

350 g zachte speculaas
 12 speculaaskoekjes (harde)
 400 g mascarpone
 100 g amandelschilfers
 1 zakje Yellow Label tea (Lipton)
 2 dl advocaat
 5 eiwitten
 3 eidooiers
 1 zakje vanillesuiker
 4 eetl. donkerbruine suiker
 4 eetl. suiker
 0.5 koffiel. Kaneel



Vorbereiding:

- Rooster de amandelschilfers kort in een pan met antiaanbaklaag. Roer er de bruine suiker en kaneel door tot ze mooi kleuren en glanzen. Laat afkoelen.
- Snij de zachte speculaas in de lengte in 3.
- Laat de thee trekken in 1 dl heet water en laat afkoelen.
- Klop de eiwitten stijf.

Bereiding: (10 min. + 8 u. in de koelkast)

1. Bedek de bodem van de glaasjes met de harde speculaas. Verdeel er de zachte speculaas over en overgiet met de thee.
 2. Klop het eigeel samen met de witte suiker tot een lichter gekleurde en gebonden massa. Klop er vervolgens de vanillesuiker, mascarpone en advocaat door.
 3. Schep er de stijfgeklopte eiwitten voorzichtig onder. Verdeel het mengsel over de speculaas en zet minstens 8 u. in de koelkast.
- Afwerking

Voor het opdienen verkruimelt u de gekarameliseerde amandelschilfers over de glaasjes.

Tip: U kan deze heerlijke tiramisu ook in een grote schotel bereiden.