

ESF KOOKBOEK

VOORTRAJECT SLEUTEL NAAR
WERK OF OPLEIDING

Een boekje
om van te
smullen



Met dank aan:



Inhoud

•	Voorwoord	p 4
•	Koude schotel met gebakken kip	p 6
•	Zo had ik het nog niet gehoord!	p 8
•	Vol au vent	p 9
•	Borrelhapjes	p 12
•	W ² traject begin	p 14
•	Plov Tsjetsjeens gerecht met kip	p 18
•	Hartige bladerdeeglapjes	p 20
•	Minestrone met pastakrullen	p 22
•	Geroosterde groenten met feta	p 24
•	Quiche met broccoli	p 26
•	Uientaart met ansjovisjes	p 28
•	Rode linzensoep	p 30
•	Wortelsoep met koriander en spinnen	p 32
•	Kippenvleugel met kruidige groentecouscous	p 34
•	W ² traject einde	p 36
•	Chocoladecake	p 40
•	Marmercake à la Sandra	p 42
•	Poffertjes	p 44
•	Rewani light dessert Turkse origine	p 46
•	Pannenkoeken	p 48
•	Faworki Poolse koekjes	p 50
•	Schuimpjes	p 52
•	Chocoladecake van Monika	p 54

VOORWOORD

Voor jou ligt een boekje om van te smullen. De gerechten hebben moeders die deelnamen aan het voortraject sleutel naar werk of opleiding, zelf gekozen, samen klaar gemaakt en na de kookbijeenkomst ingepakt en samen met hun kinderen en eventuele partner opgegeten.

De kookbijeenkomsten zijn een deeltje van wat ze samen deden in de afgelopen twee jaar dat ze op weg gingen om als moeder met een grote afstand tot de arbeidsmarkt, samen op kracht te komen en aan de slag te gaan met de binnen- en buitenkant van de armoede; de armoede die hen weg hield van een concrete job of opleiding of zelf gekozen tijdsbesteding.

In de kookbijeenkomsten moesten ze overleggen, keuzes maken wat ze gingen klaar maken en boodschappen doen. Bovendien mocht het gerecht niet duur zijn (niet meer dan 3 euro per persoon).

gezond en lekker voor de kinderen zijn. Soms kwamen de gerechten van 'Aan tafel in 1-2-3 euro' van de Colruyt goed van pas. Ze leerden ook met een receptenboek te koken.

Echter, de moeders leerden vooral elkaars gerechten kennen uit een andere cultuur of familietraditie, maar door samen te doen kwam ook wat je goed kan naar boven, en dat hadden ze nog niet zo vaak gehoord...

Het ESF voortraject 'Sleutel naar werk of opleiding' is een samenwerkingsverband met Samenlevingsopbouw Oost-Vlaanderen en Groep Intro. Het OCMW van Sint-Niklaas is de promotor en de verbindende factor binnen in dit ESF-project dat liep van september 2016 tot en met juli 2018.

Smakelijk!



A photograph of a woman with blonde hair, wearing a denim jacket, holding a baby in a denim jacket. They are standing in front of a wooden fence with a wire. The background is a lush green field with trees. A semi-transparent white banner is overlaid on the bottom right of the image, containing text.

**DIT BOEKJE IS VOOR JOU VAN ALLE MAMA'S DIE
DEELNAMEN AAN HET VOORTRAJECT SLEUTEL NAAR
WERK OF OPLEIDING.**

Koude schotel met gebakken kip

“ Ik heb mezelf beter leren kennen ”

INGREDIENTEN

SALADE:

Tomaat
Komkommer
Radijzen
Rucola
Hard gekookte eieren
Wortelen
Fetakaas



HALAL KIP:

Halal kip
Peper en zout
Olie

BEREIDING

SALADE

Snijd de tomaten in blokjes samen met de radijsjes en komkommer.

Rasp de wortelen.

Kook de eieren in kokend water voor 10 minuten.

Snijd de feta in blokjes indien nodig.
Voeg alles samen in een kom en sorteer de groentjes en feta zoals op de foto.

HALAL KIP

Voeg olie toe in een pan en laat warm worden.
Kruid de kip goed af met peper en zout.
Bak de kip.

Voeg de kip toe aan de groentjes en feta zoals op de foto.

Zo had ik het nog niet gehoord!

‘Diana vindt het belangrijk dat ze mee werkt samen met anderen, een mooi resultaat is een collectieve verantwoordelijkheid. Diana zorgt voor een prima sfeer.’

‘Vicky is bezorgd dat de soep volgens het receptuur gemaakt is. Zij zal ook proeven of het lekker is en bijsturen. Vicky werkt snel en efficiënt aan de soep. Deze is in een wip klaar.’

‘Ayse kan prima overleggen, zij is aan zet met haar linzensoep en kan dit ook aan anderen overmaken. Zij neemt hier het voortouw in. Voor het koken neemt ze actief deel aan het gesprek en vertelt ze over haar persoonlijke belevingen.’

‘Kris is echt op haar gemak. Ze stelt vragen en zegt duidelijk haar mening over de gerechtjes en over het voortraject steeds op een beleefde en rustige manier.’

VOL AU VENT

BEREIDING

(VOOR 15 PERSONEN)

Maak een bouillon van 2 kippen, dompel ze onder in water, doe er een kruidentuiltje van tijm, rozemarijn en laurier bij, 2 dikke wortelen, 2 preien en 3 uien en 4 stengels selder.

Kook de kip gaar gedurende een uur.

Doe de kip uit het vocht, laat afkoelen en verdeel in repen, en ontbeen de kip en doe het vel eraf.

Maak dan een roux, met de bouillon een witte saus, met peper en zout.

Doe er het sap van 1 citroen bij.

Maak van het gehakt, het ei en het paneermeel een gehaktbroodje en maak er kleine bollekes van.

Bak ze in een pan, verwijder het vet.

Voeg bij de witte saus, de kippenrepen/stukjes en de kleine gehaktballetjes.

Voeg er de vooraf gebakken champignons bij.

Voeg er kruiden en citroensap naar smaak bij.

INGREDIENTEN

2 KIPPEN

2 WORTELEN

2 PREIEN

3 UIEN

4 STENGELS SELDER

1 CITROEN

450 GRAM GEHAKT

1 EI

PANEERMEEL

500 GRAM CHAMPIGNONS

BOUILLON

PEPER EN ZOUT

**KRUIDENTUILTJE VAN TIJM,
ROZEMARIJN EN LAURIER**





Borrelhapjes

Voor een babyborrel

INGREDIENTEN

RAUWKOST

Selder

Wortel

Radijs

SATÉSTOKJES

Druiven

Kaas

Mozarella

Kerstomaten

Halal worstjes

“ Ik weet dat ik nu nog meer kan leren ”



TOASTJES

Veldsla of basilicumblaadjes

Halal kipcurry

philadelphia kaas

TONIJSLA:

Mayonaise, ui en tonijn

Citroen om te versieren

RAUWKOST

Selder/wortel/radijs met dipsausje
groenten wassen en versnijden in
kleine porties zoals je zelf verkiest.

Met cocktail dipsausje van mayonaise
en ketchup.

SATÉSTOKJES

Stukjes appel met kaasblokjes uit een
grote blok kaas gesneden.

Druifjes (wit) +kaasblokjes

Kerstomaatjes met mozzarella
(overgoten met kruidenvinaigrette)

Stukjes halal worstjes en een stukje
kaas op blokje

TOASTJES

Dresseer eerst een bord met veldsla of
basilicum, leg dan daarna de toastjes
erop.

1 pakje kleine toast:

-Halal kipcurry

-Philadelphia kaas

-Tonijnsla: bereid de tonijn uit blik
(100 gr.) met fijngesneden ui en meng
de mayonaise eronder.

Versier het bord ook met stukjes fijn
gesneden citroen.

DRANKJES

Kidibull (huismerk Colruyt)

Appelsap: 2 keer een brick

Sinaasappelsap: 2 keer een brick



“
**Ik heb veel
geleerd over
opvoeden**”

BINNENKANT EN BUITENKANT VAN ARMOEDE

De binnenkant vertelt ons
iets over hoe de moeder zich
voelt.

Hoe hoger de score, hoe
meer je de buitenrand van
het web nadert.

Hoe lager de score, hoe
dichter bij het centrum.

Hoe groter het oppervlak van
het web door de persoonlijke
scores, hoe beter de moeder
zichzelf inschat.

Mijn binnenkant



W² traject begin



BINNENKANT EN BUITENKANT VAN ARMOEDE

Moeders deden hun verhaal bij de opstart van het voortraject en ze deden dit opnieuw na enkele maanden deelname. Zo kan een eventuele evolutie aangetoond worden. In de afbeelding hiernaast zie je een voorstelling van het verhaal van een moeder in het begin van het traject.

Het W^2 traject is ingedeeld in twee cirkels. De binnen- en buitenkant of de werk- en welzijnscoëfficiënten.

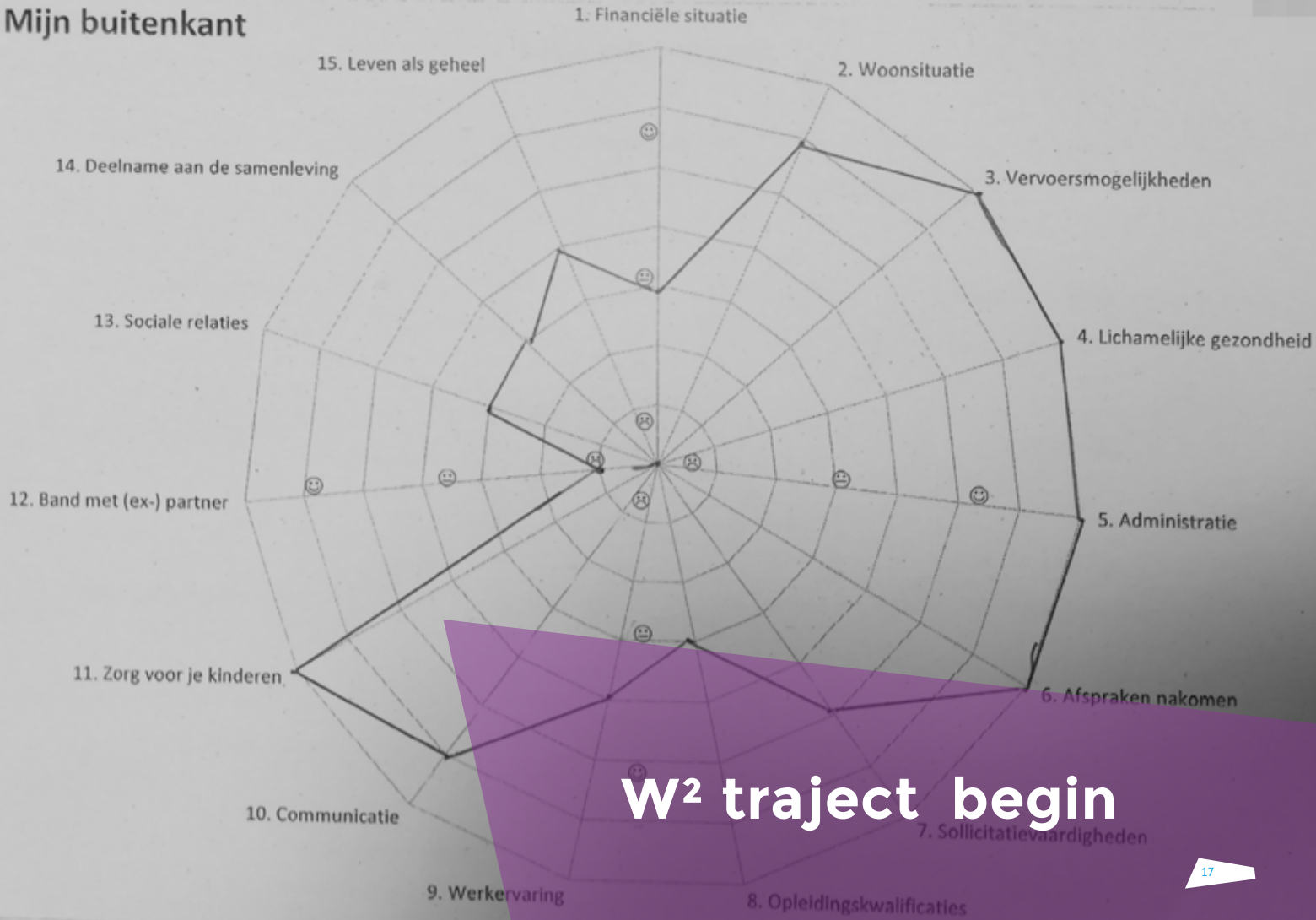
De buitenkant staat voor werkgerelateerde aspecten.

Hoe hoger de score, hoe meer je de buitenrand van het web nadert.

Hoe lager de score, hoe dichterbij het centrum.

Hoe groter het oppervlak van het web door de persoonlijke scores, hoe beter de moeder zichzelf inschat.

Mijn buitenkant



W² traject begin

PLOV Tsjetsjeens gerecht met kip



“

Ik heb de
multiculturele
keuken leren kennen

”

INGREDIENTEN

(VOOR 15 PERSONEN)

- 3 kg rijst
- 5 kg kippenboutjes
- 1,5 kg wortelen
- 1,5 kg ajuinen
- 1 bussel peterselie



peper en zout
olie

BEREIDING

We nemen een grote hoge ketel en vullen deze met water. We laten het water koken.

We fileren de kippenboutjes en verwijderen de beenderen.

We snijden het vlees in stukjes.

We doen de kip in het water en trekken hiervan een bouillon (we kruiden met peper en zout, en... kruidentuiltje)

Ondertussen snijden we de ajuin in ringen. We maken van de wortelen fijne lange slierten of raspen ze.

We wassen de peterselie en snijden fijn.

We scheiden de bouillon en het vlees.

We bakken nadien het vlees licht aan in de olie.

We voegen in deze kom ook de wortelen en de ajuin toe en laten even stoven.

We doen de helft van de bouillon erbij en nadien de rijst.

We verdelen de grote hoeveelheid over twee kommen.

We verdelen de rijst over de 2 kommen en we overgieten eventueel nog met de overige bouillon.

We laten 45 minuten pruttelen op een zacht vuurtje.

Bij het verdelen over de verschillende porties, bestrooien we deze met de gehakte peterselie.

We eten de PLOV warm op.

Hartige bladerdeeglapjes

INGREDIENTEN

(VOOR 6 PERSONEN)

- 350 gr. bladerdeeg
- of 2 rollen bladerdeeg uit de Colruyt
- 1 losgeklopt ei
- 6 sneetjes kaas en ham 8x8 cm

A close-up photograph showing a person's hands rolling out a piece of dough on a dark surface dusted with white flour. The dough is being flattened and shaped into a rectangular form. The lighting is bright, highlighting the texture of the dough and the flour.

“

Dit voortraject heeft me gestimuleerd om meer initiatief te nemen. ”

BEREIDING

Baktijd: 25 minuten
Verwarm oven voor op 200°C

Rol het bladerdeeg uit en snij er 12 vierkantjes van 10 op 10 cm uit.

Leg op de helft van de plakjes bladerdeeg een sneetje ham en kaas, zorg dat de randen vrij blijven en bestrijk ze met een losgeklopt ei. Bedek met een tweede plakje bladerdeeg.

Druk de zijkanten goed op elkaar.

Bestrijk de bovenkanten met losgeklopt ei en betrooi met kaas. Leg ze op de ingevette ovenplaat.

Bak gaar en eet warm op.

Bron: ons kookboek KVLV

**gemalen kaas
boter**

Minestrone met pastakrullen

INGREDIENTEN

(VOOR 3 PERSONEN)

- 400 gr. juliennegroenten
- 400 gr. tomatenstukjes (blik)
- 250 gr. pasta
- 2 blokjes groentebouillon
- olijfolie
- peper



BEREIDING

Verhit de olijfolie in een kookpot en bak de juliennegroenten 5 minuten.

Breek de bouillonblokjes in stukjes boven de groenten en voeg 1 liter warm water toe. Meng de tomatenstukjes en de pasta eronder. Laat 10 minuten sudderen en kruid eventueel met peper.

**KEUZE VAN HET RECEPT VOOR DE WERKACTIVITEIT:
UIT RECEPTENBOEKJE 'AAN TAFEL IN 1-2-3 EURO',
15.11.2017 - 28.11.2017 VAN COLRUYT.**

Geroosterde groenten met feta

INGREDIENTEN

(VOOR 3 PERSONEN)

2 rode paprika's

1 aubergine

100 gr. rucola

2 zoete aardappelen

1 ui

150 gr. feta (blok)

3 voorgebakken witte minibroodjes



3 el olie
1 tl tijm (gedroogd)
peper en zout

VOORAF 10 MINUTEN

Schil de zoete aardappel en snij in stukjes van 2 cm.

Snij de aubergine in stukjes van 2 cm. Verwijder de pitjes en de witte stukjes uit de paprika's en snij in stukjes van 2 cm.

Snij de ui in 4 en trek de stukjes uit elkaar.

BEREIDING

10 MINUTEN EN 40 MINUTEN IN DE OVEN

Verwarm de oven voor op 180°C.

Doe de zoete aardappel, de aubergine, de paprika en de ui in een ovenschaal. Meng met de olijfolie en kruid met tijm, peper en zout. Zet 40 minuten in de voorverwarmde oven.

Breek de feta in stukjes en strooi de laatste 10 minuten over de groenten. Zet de minibroodjes de laatste minuten mee in de oven (baktijd: zie verpakking broodjes).

AFWERKING

Roer net voor het opdienen de rucola onder de groenten en serveer met de minibroodjes.

KEUZE VAN HET RECEPT VOOR DE WERKACTIVITEIT:

UIT RECEPTENBOEKJE 'AAN TAFEL IN 1-2-3 EURO', 15.11.2017 - 28.11.2017 VAN COLRUYT.

Quiche met broccoli



INGREDIENTEN

(VOOR 3 PERSONEN)

- 1 broccoli
- 4 eieren
- 1 aardappel
- 2 dl lichte room
- 1 rol bladerdeeg
- zwarte peper



BEREIDING

15 MINUTEN EN 45 MINUTEN IN DE OVEN

Verwarm de oven op 180 °C.

Was de broccoli en verdeel in kleine roosjes. Laat gaar koken in je kookpot met water tot de broccoli beetgaar is.

Zet dan opzij.

Schil de aardappel.

Smelt 1 eetlepel boter en bak de stukjes rauwe aardappel gaar. Doe er peper en zout op volgens je eigen smaak.

Leg intussen het bladerdeeg samen met het bakpapier in een taartvorm. Prik enkele keren met een vork in het deeg. Druk de zijkanten van het deeg goed tegen de taartvorm.

Klop de eieren los met de room en kruid met zwarte peper en zout.

Verdeel broccoli over de bladerdeeg, voeg er de gebakken stukjes aardappel bij.

Giet er de losgeklopte eieren bij.

Bak maximum 45 minuten in de voorverwarmde oven.

Uientaart met ansjovisjes

INGREDIENTEN

(VOOR 6 PERSONEN)

VULLING:

- 40 gr. boter
- 1 eetlepel olijfolie
- 1,5 kg uien
- 2 potjes verse tijm
olijfolie
- 3 kleine blikjes ansjovisjes (25-tal visjes)
- 1 blik zwarte olijven zonder pit



BROODDEEG:
2 theelepels gedroogde gist
250 gr. bloem
0,6 dl olijfolie

BEREIDING

Maak de gist aan met 1,25 dl warm water. Laat het papje 10 minuten op een tochtvrije plaats staan.

Zeef de bloem in een grote kom, doe er een snuffje zout, de olijfolie en het gismengsel bij.

Roer tot je een samenhangend deeg krijgt waar je een bal van kan maken. Kneed verder en doe er zo nodig nog wat extra bloem of een paar druppels warm water bij tot je een soepel deeg hebt dat niet plakt.

Leg een theedoek op het deeg en laat het 1 uur rijzen op een tochtvrije plaats.

Wacht tot het volume verdubbeld is.

Smelt de boter met de olijfolie in een steelpan en doe de uiringen en de helft van de tijm erbij.

Bak de uien en zet daarna even opzij in een kom.

Rol het deeg uit op een ingevette ondiepe bakplaat (verdeel het deeg over 2 middelgrote bakplaten). Kwast het deeg in met de olie en spreid de gebakken uien erover uit.

Leg de ansjovisjes in een ruitpatroon op de uien en leg de olijven op de snij-lijnen van de ruitjes.

Strooi er de rest van de tijm over.

Bak de groentetaart 20 minuten in de voorverwarmde oven op 180°C.

Haal uit de oven en snijd het gebak in vierkante stukken.

Lekker als het warm gegeten wordt.

Rode linzensoep

INGREDIENTEN

(VOOR 8 PERSONEN)

- 500 gr. gedroogde rode linzen
- 2 wortelen
- 2 aardappelen (groot)
- 2 ajuinen
- 1 blikje van 140 gr. tomatenpuree
- 2 blokjes groentebouillon

peterselie
olijfolie
1,5 l water
paprika poeder
zout

BEREIDING

Snijd de ajuinen, de aardappelen en de wortelen in fijne stukjes.

Voeg alle ingrediënten samen in de kookpot met water, behalve de peterselie.

Als de soep voldoende gaar is, dit wil zeggen als de linzen gaar zijn, kan je de soep mixen met de peterselie.

Eet warm op.

Wortelsoep met koriander en spinnen

INGREDIENTEN

(VOOR 8 PERSONEN)

- 100 gr. boter
- 6 preien
- 900 gr. wortelen
- 1 el korianderpoeder
- 2,5 l water met opgeloste groentenbouillon
- zout en peper
- 2,5 dl griekse yoghurt
- 5 el fijgehakte verse koriander



SPINNEN:

**250 gr. gehakt
8 à 10 spaghetti stokjes**

BEREIDING

Smelt de boter in een grote pot, voeg prei en wortelen toe en roer goed door elkaar. Laat alles 10 minuten zacht worden.

Roer het korianderpoeder erdoor en laat nog 1 minuut sudderen.

Giet de groentebouillon erbij en voeg zout en peper toe. Breng aan de kook, dek de pan af en laat alles ca 20 minuten zachtjes koken, tot prei en wortelen zacht zijn.

Laat iets afkoelen en mix de soep, voeg nadien 4 el griekse yoghurt toe en roer eronder. Warm de soep nog even op. Laat ze niet koken.

Maak nu de spinnen.

Bereiding spinnen:

Maak fijne bolletjes van het gehakt en steek er stukjes ongekookte spaghetti door.

Kook de bolletjes in kokend water, giet af en voeg toe in de soep.

Wanneer de soep in kommen/borden verdeeld wordt, verdeel je de overige griekse yoghurt en de koriander over de borden.

Eet warm op.

Kippenvleugel met kruidige groentecouscous

INGREDIENTEN

(VOOR 3 PERSONEN)

- 1,3 kg kippenvleugels
- 600 gr. groentemix (diepvries)
- peper en zout
- 2 tl ras el hanout
- 2 dl water
- 2,5 el boter



AYSE'S COUSCOUS

olie
1 ajuin
1 el tomatenpuree
300 gr. couscous
2 glazen water

BEREIDING

Smelt 2 eetlepels boter in een grote braadpan en bak de kippenvleugels 10 minuten goudbruin.

Voeg de groentemix toe en kruid met de ras el hanout en zout. Voeg 2 dl water toe en laat nog 10 minuten stoven.

KEUZE VAN HET RECEPT VOOR DE WERKACTIVITEIT: UIT RECEPTENBOEKJE 'AAN TAFEL IN 1-2-3 EURO', 28.02.2018 - 13.03.2018 VAN COLRUYT.

De couscous maakten we op een andere manier klaar:

AYSE'S COUSCOUS:

Bak de ajuin in olie.
Voeg de eetlepel tomatenpuree toe en meng.
Voeg 2 glazen water toe, laat het water koken voor 10 minuten.
Zet het vuur af.
Voeg de couscous toe.
Zet het deksel op de pot en wacht 10 minuten.
Roer eens goed en de couscous is klaar om op te eten.

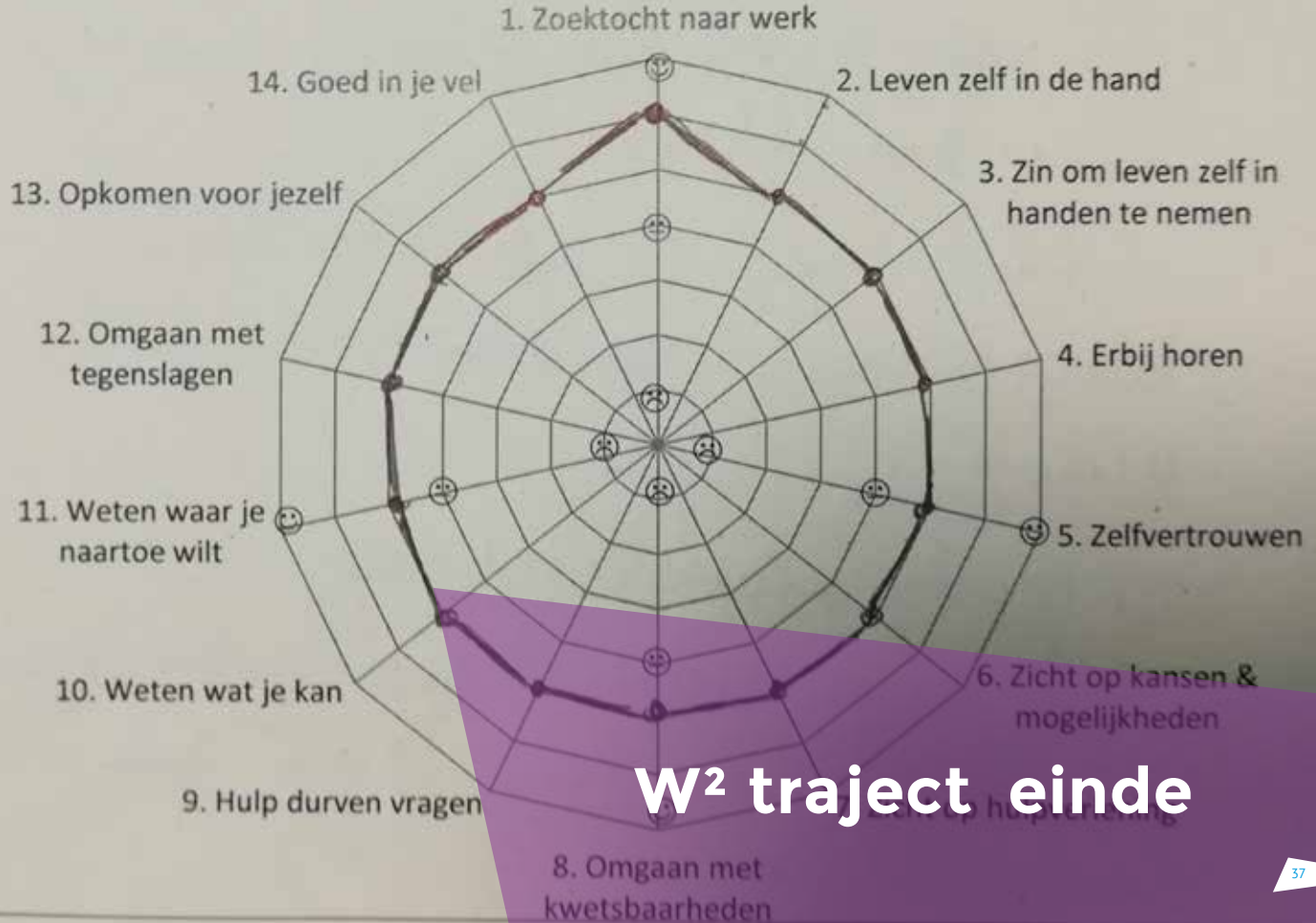
Schep de couscous op de borden en verdeel er de groenten en kippenvleugels over.
Overgiet met een lepel saus van de groenten.



Mensen in armoede worden geconfronteerd met uitsluitingsmechanismen. Dit wekt heel wat gevoelens op.

Het is belangrijk dat hier voldoende aandacht aan geschonken wordt.

Mijn binnenkant



W² traject einde



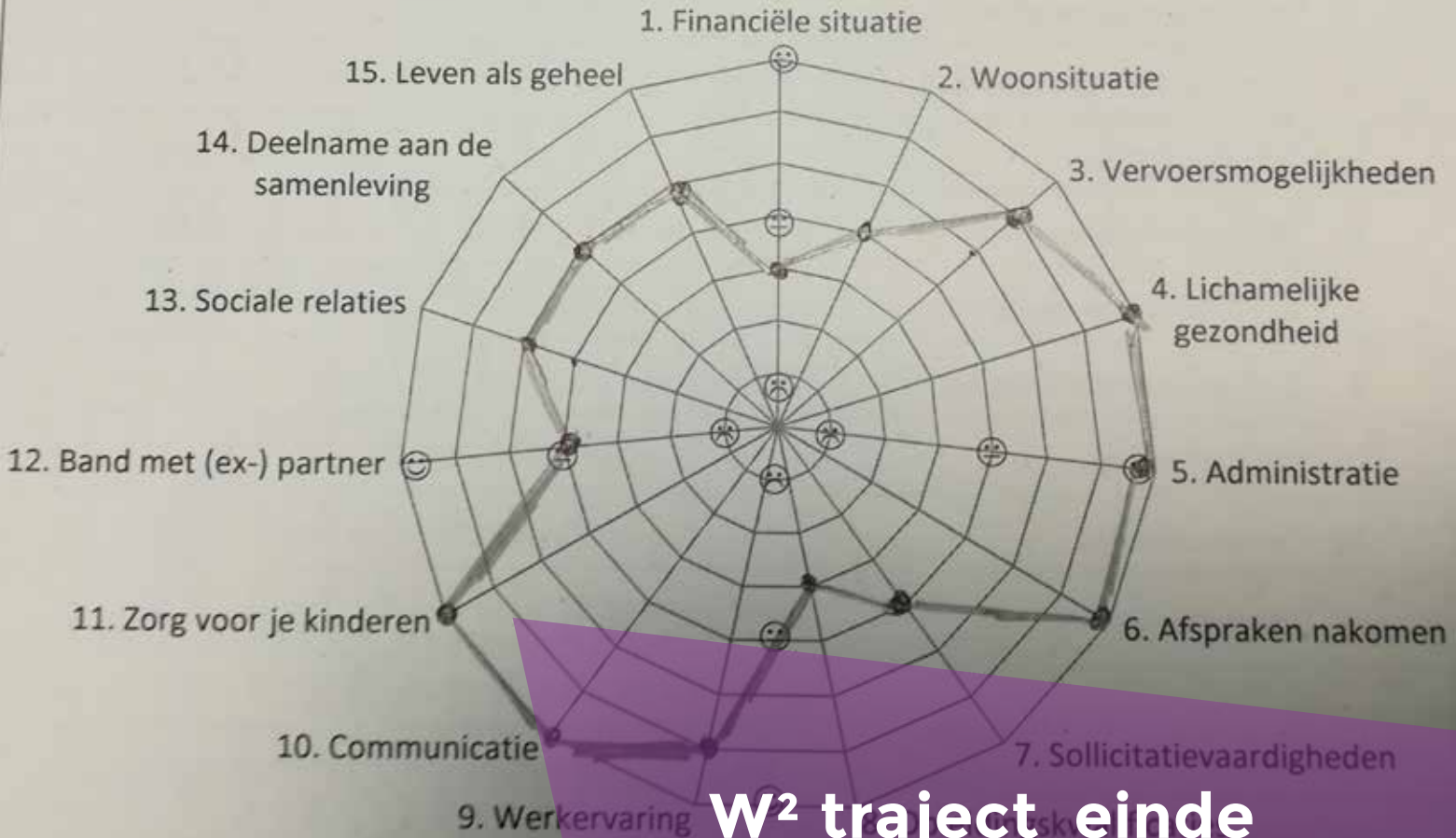
“ *Op een goede dag kan je cirkel er helemaal anders uitzien.* ”

-Vicky

“ *De zoektocht naar mezelf werd omgezet in een beeld.* ”

-Kris

Mijn buitenkant



Chocoladecake



INGREDIENTEN

250 gr. bloem
250 gr. suiker
250 gr. zachte boter
4 eieren
1 el cacao-poeder



BEREIDING

Verwarm je oven 10 minuten op 120 °C.

De 4 eieren en suiker opkloppen tot een smeuge massa.

Dan voeg je de gezeefde bloem, de cacao en de suiker toe en klop je een drietal minuten verder tot een luchtige massa.

Dan giet je de smeuge massa in een beboterde en bebloemde vorm.

Zet in de oven en zet de oven op 180 °C, laat een 45-tal minuten bakken.

Marmercake à la Sandra

INGREDIENTEN

CHOCOLADEBESLAG

250 gr. bloem

250 gr. suiker

250 gr. harde boter

4 eieren

1 el cacao poeder



GEWOON BESLAG

250 gr. bloem

250 gr. suiker

250 gr. harde boter

4 eieren

BEREIDING

Verwarm je oven voor op 120 °C.

HET CHOCOLADEBESLAG:

De 4 eieren en suiker opkloppen tot een smeuge massa.

Dan voeg je de gezeefde bloem en cacao en boter toe en klop je verder tot een luchtige massa gedurende een drietal minuten.

Dan giet je de smeuge massa in een beboterde en bebloemde vorm.

Zet in de oven en zet de oven op 180°C, laat een 45-tal minuten bakken.

HET GEWONE BESLAG:

Zoals bij het chocoladebeslag enkel zonder cacao-poeder.

Je wisselt af: 1 laag chocoladebeslag in de bakvorm, dan een laag gewoon beslag. Herhaal dit twee keer.

Zet in de oven en zet de oven op 180°C, laat een 45-tal minuten bakken.

Poffertjes



INGREDIENTEN

(VOOR 10 PERSONEN)

olie of boter

1 l melk

625 gr. zelfrijzende bloem

of 600 gr. bloem en 20 gr. gist/bakpoeder

100 gr. suiker

7,5 gr. zout

poedersuiker



BEREIDING

Bestrijk het poffertjesijzer met olie of boter.

Mix de melk met de zelfrijzende bloem.

Voeg zout en suiker toe.

Roer tot je een glad beslag krijgt.

Laat 1 uur rijzen op kamertemperatuur.

Vul de kuiltjes tot de helft.

Laat 1 minuut goudbruin bakken, keer ze om en herhaal.

Leg de poffertjes op een voorverwarmde schaal.

Bestrijk met poedersuiker.

Eet ze warm op.

Rewani light dessert

Turkse origine

INGREDIENTEN

(VOOR 15 PERSONEN)

- 1 kg suiker
- 1 l yoghurt
- 6 eieren
- 1 kg tarwebloem
- 1 l melk
- 1 zakje vanillesuiker



100 gr. kokospoeder
gepelde pistache nootjes
olie
500 gr. griesmeel
2 pakjes bakpoeder

BEREIDING

We kloppen de eieren en $\frac{3}{4}$ van de suiker tot een luchtig beslag gedurende 3 minuten.

We voegen de yoghurt en melk erbij.

Voeg vervolgens de vanillesuiker en het bakpoeder erbij en daarna het griesmeel.

De gezeefde bloem mengen we er zachtjes onder.

Als laatste voegen we de olie erbij.

We bakken het beslag op een ingevette plaatvorm in de oven gedurende 15 minuten op 120°C graden.

Tijdens het bakken maken we een siroop van de suiker.

Na het bakken laten we de Rewani light afkoelen.

Nadien overgieten we de afgekoelde Rewani met de hete siroop, bestrooien met kokos en schikken de gepelde pistaches erover.

We verdelen de koek in 15 porties.

Pannenkoeken



INGREDIENTEN

(VOOR 12 STUKS)

250 gr. zelfrijzende bloem

3 eieren

5 dl melk

1 zakje vanillesuiker

boter of olie



BEREIDING

Zeef de bloem in een grote kom. Doe de vanillesuiker erbij. Maak een kuiltje en voeg ook de eieren toe. Meng met een garde.

Voeg de helft van de melk erbij en meng tot een glad mengsel. Voeg de rest van de melk erbij om het mengsel lichter te maken.

Bak in een hete pan met boter of olie.

Faworki

Poolse koekjes

“ Deze koekjes worden gemaakt ter gelegenheid van 'Mardi Gras'. ”

INGREDIENTEN

(VOOR 6 À 8 PERSONEN)

- 500 gr. bloem
- 6 eigeel
- 6 el verse poolse room
- 1 el azijn (witte)
- zout
- 50 gr. poedersuiker
- frituurolie



BEREIDING

Zeef de bloem. Doe er 6 eieren, 6 lepels room, zout en azijn bij.

Roer en maak het tot een glad beslag.

Het deeg even laten rusten. Dan een portie uitrollen tot een vlakke deeg van 3 mm en herhaal tot de deeg op is.

Verdeel dan het deeg in verticale repen. Snij elke reep 2 keer diagonaal door en maak een sneetje in het midden.

Maak per stukje een strikje, haal de reep door het gaatje en draai.

Frituur dan tot ze bruin zijn.

Verdeel bloedsuiker over de gefrituurde koekjes.

Deze koekjes kunnen warm of koud gegeten worden.

Bron: vrij naar Monika R

Schuimpjes

INGREDIENTEN

(VOOR 4 PERSONEN)

4 eiwitten

250 gr. poedersuiker

boter



BEREIDING

Gebruik een ovenplaat.
Baktijd: 60min. /100°C
Je hebt een spuitzak nodig.

Klop het eiwit zeer stijf. Roer de poedersuiker er voorzichtig door.

Bestrijk de ovenbakplaat met boter en spuit het eiwit erop met een spuitzak met een gekarteld mondstuk en maak roosjes.

Bak in de oven en laat afkoelen.

Chocoladecake van Monika

INGREDIENTEN

(VOOR 6 PERSONEN)

4 eieren

1 glas suiker

½ glas aardappelzetmeel

250 gr. margarine

Bakvorm: springvorm

BEREIDING

De oven voorverwarmen op 120 °C.

Smelt de margarine. Doe één voor één de eieren in een kom, roer er dan het aardappelzetmeel, de bloem en het bakpoeder door. Spatel alles tot een gladde massa.

Voeg dan de gesmolten boter toe. Roer nog even door.

Doe $\frac{2}{3}$ van het deeg in de ingevette bakvorm.

Voeg nadien in $\frac{1}{3}$ van de massa het cacaopoeder toe, goed roeren en voeg dit deeg dan toe bij het andere deeg.

Stort het deeg in de bakvorm.

Bak in een voorgewarmde oven op 150 °C gedurende 50 minuten.

1 el cacaopoeder

1 tl bakpoeder

750 gr. bloem

Voor Christina.

Vanwege Krist'l, Vicky, Ayse, Diana, Sandra, Sarah, Debby, Fatima, Wendy, Wendy, Anaïk, Latefa, Marijke, Naomi, Natasja, Lynsey, Serdjana, Shawna, Mariska, Linda, Pascale, Peggy, Zejnep, Mirsada, Monika, Niki, Diederik, Ulrike en Anne.

V.U.: Kris Van der Coelden – Abingdonstraat 99 – Sint-Niklaas, 201805