

Goed zorgen voor de innerlijke mens is letterlijk en figuurlijk van levensbelang, sinds de uitvinding van het vuur wordt er overal op de wereld gekookt. In dit boek laten de leden van de studievereniging Heeren XVII en de besturen van andere studieverenigingen hun beste kookkunsten zien aan de buitenwereld, met soms zeer verrassende creaties tot gevolg. De studentenkeuken kan het best omschreven worden als een bourgondische keuken met invloeden van over de hele wereld. De gerechten zijn van alle moeilijkheidsgraden. Sommige gerechten kunnen gemaakt worden in een handomdraai, voor andere gerechten moet echt even de tijd genomen worden. De gerechten hebben echter stuk voor stuk één gemeenschappelijke deler: ze zijn allemaal té lekker om te laten staan.

De volle smaak van Brabants stoofvlees, de zoete appelmoes bij de stevige kaiserschmarrn, de verrassende afdronk van een zomerse cocktail, de lepel die rechtop blijft staan in de erwtensoep... De overheerlijke recepten in dit boek bewijzen stuk voor stuk te zorgen voor echte genietmomenten na een lange dag in de collegebanken.

Leef het leven en geniet!



• Koken met: Heeren XVII

2017 •



Koken met:

HEEREN XVIII

• Een kijkje in de keuken van de Techneut •

Koken met:
Heeren XVII
Een kijkje in de keuken van de Techneut!

A decorative graphic of a thin, grey branch with several small, rounded leaves, extending from the left side of the text area towards the right.



Colofon



Uw PromoCie

Pieter Rooijackers
Joep Tummers

Hoofd designafdeling & Fervent fijnproever
Expert culinair & Redacteur

Druk

Drukker
Versijning
Oplage

Prijsprinter
Éénmalig
167

Contactgegevens Heeren XVII

Adres

Axis Z gebouw 118
Bornse Weilanden 9
6708 WG Wageningen

Postadres

Postbus 17, 6700 AA, Wageningen

Telefoon

0317-484192

Fax

0317-484819

E-mail bestuur

heeren.xvii@wur.nl

E-mail PromoCie

promocie.hxvii@wur.nl

Internetadres

www.heeren17.nl

Bestuur Heeren XVII

Zwanet Herbert	Voorzitster	Haarweg 75 103	Wageningen	06-30078910
Dirk Otten	Secretaris	Lunterseweg 55A	Ede	06-25213022
Marco Sprangers	Penningmeester	Hoevestein 239 13B	Wageningen	06-30263590
Bart van Marrewijk	Externe zaken	Haarweg 263 003	Wageningen	06-34895818
Judith van Rijthoven	Interne Zaken	Hoevestein 239 3B	Wageningen	06-57766507



Voorwoord



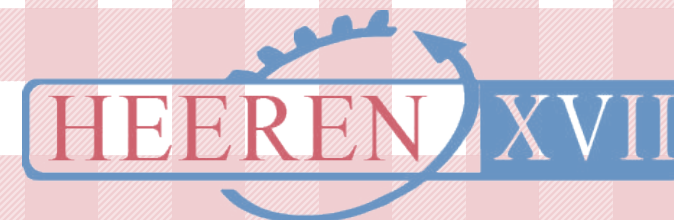
Lieve lezers, voor jullie ligt het enige echte Heeren XVII kookboek. In dit kookboek zal men de recepten van verschillende Heeren XVII leden vinden, welke allen met veel liefde zijn voorgeproefd door Uw PromoCie. Het kookboek is opgedeeld in vier stukken: voorgerechten, hoofdgerechten, nagerechten en specials. Alle recepten zijn Heeren XVII Original® en na een zeer strenge inspectie zijn ze beoordeeld door Uw PromoCie. Per recept kan gekeken worden wat de kosten per persoon, bereidingstijd, smaak, et cetera zijn in een overzichtelijk tabel.

Onze expeditie langs de culinaire hoogstandjes van Heeren XVII was een reis vol verrassingen die onze levens voorgoed veranderd heeft. Verder zijn er ook nog culinaire uitstapjes gemaakt naar besturen van bevriende studieverenigingen, deze hebben ook de meest prachtige gerechten voor ons bereid. Het maken van dit prachtige staaltje lectuur heeft ons de nodige uurtjes, pijn, tranen en moeite gekost. Zo zijn wij na de ontdekkingsstocht langs de verschillende studentenkeukens 2500 foto's, 26.444 calorieën, 12 katers, 12.34 kratten bier, 5 kilo's p.p. en ontelbare mooie momenten verder.

Ten slotte willen wij graag de volgende personen bedanken voor het maken van het kookboek: Alle personen die voor ons stuk voor stuk heerlijk hebben gekookt, het bestuur voor de support die ons gegeven is, Jur Eekelder voor de bewezen diensten en onze moeders voor de morele support tijdens het gehele proces!

Wij wensen jullie veel lees/eet plezier!

Pieter & Joep





Inhoudsopgave



Voorwoord	3
Labels	8

Voorgerechten:

Tomatensoep de Lala	10	
Veur's Groene Soep	12	
Wolter's Woeste Snert	14	

Hoofdgerechten:

Smurry	18	
Varken aan het Spit	20	
Mega gezonde Couscous	22	
Kip, Patat, Appelmoes	24	
Pasta Pesto di Trusí	26	
Jambalaya	28	
Groningse Saté	30	
Curry à la V-BAT15	32	
Brabants Stoofvlees	34	
Beachpasta à la V-BAT16	36	
Macaroni à la Bennie	38	

AVG'tje speciaal	40	
Roel's Lasagnekuil	42	
Kapsalon à la Akbar	44	
Gespiesde Chick	46	
Jente's Beunham	48	
Tortilla Taart	50	
PannenkoekenWoensdag	52	
Babi Gangpang	54	

Nagerechten

Limburgse Kaiserschmarrn	58	
IJs met Kersen	60	
De Zwarte Ruiter	62	

Vleesmenu	64
-----------------	----

Specials

Ge kunt Bitter Ballen maken	68	
Curieuze Cócktails	66	
Chocolate Chip Cookies	70	





Labels



Gerechten met dit label zijn door Uw Promocie verkozen tot de haute cuisine van Heeren XVII (en bevriende besturen!)



Gerechten met dit label bevatten vlees van het Rund, zie pagina 64 voor de herkomst van jouw stukje rundvlees!



Gerechten met dit label bevatten vlees van de Kip, zie pagina 64 voor de herkomst van jouw stukje kippenvlees!



Gerechten met dit label bevatten vlees van het Varken, zie pagina 64 voor de herkomst van jouw stukje varken!



Gerechten met dit label bevatten geen vlees, ze zijn namelijk geheel vegetarisch!



Voorgerechten



Tomatensoep de Lala

Wie:	Koen Delaere	Ingrediënten voor 4 personen:
Smaak:	Romig	1 fijngesnipperd Sjalotje
Bereidingstijd:	30 min	1 fijngesneden teentje Knoflook
Afwastijd:	Gemiddeld	Olijfolie
Kosten p.p.:	€ 1,-	500 ml Gezeefde tomaten
Special thanks to:	Mama Delala	500 g Tomatenblokjes
Speciale benodigdheden:	Staafmixer	50 ml Kookroom
Serveersuggestie:	Stokbroodje kruiden	2 rundvlees Bouillonblokjes
		300 ml Water
		Peper en Zout
		fijngesneden Basilicum (6 blaadjes)

Wat vindt Uw PromoCie:

Een avondvullend programma bij dhr. Delala thuis. Uw PromoCie is zeer te spreken over de heerlijke Tomatensoep, een heerlijke romige smaaksensatie zoals we van Koen gewend zijn.



Bereiding Tomatensoep:

1. Fruit de sjalotjes en de knoflook in olijfolie
2. Voeg hier de gezeefde tomaten, de tomatenblokjes en 300 ml water aan toe
3. Voeg hier vervolgens de bouillonblokjes aan toe
4. Breng het geheel op smaak met peper
5. Maak het geheel met de staafmixer fijn
6. Kook het geheel door met de kookroom
7. Serveer met een scheutje kookroom en basilicum blaadjes

Wist je dat: Sherry totaal niet bij dit gerecht past?



Veur's Groene Soep

Wie: Zwanet Herbert
Smaak: Fris hartig
Bereidingstijd: 30 min
Afwastijd: Veel
Kosten p.p.: €1,10
Special thanks to: Tjad Herbert
Speciale benodigheden: Staafmixer, grote pan
Serveersuggestie: Zure room en dille

Ingrediënten voor 5 personen:
1 Ui
2 tenen Knoflook
1 Broccoli
1 blokje Groente Bouillon + 750 ml water
250 ml Melk
400 g Cannellini bonen
250 g Diepvriesspinazie
1 Citroen
Zure room
Dille
1 unit Camembert
Olijfolie



Wat vindt Uw PromoCie:

Een goede soep is als voorspel tijdens het minnespel. Uw Promocie genoot werkelijk onstuimig van deze frisse ervaring met een hartig tintje

Bereiding:

1. Snijd de ui in blokjes en hak de knoflook fijn
2. Fruit deze enkele minuten met wat olijfolie in de soeppan
3. Voeg de groentebouillon en het water toe aan de pan
4. Snijd vervolgens de broccoli in hapklare stukken en voeg dit ook toe aan het mengsel
5. Laat dit 10 minuten koken
6. Voeg vervolgens de bonen, melk en de spinazie toe
7. Rasp de citroenschil en meng dit door de soep. Pers, naar eigen smaak, het citroensap van 0,5 tot 1 citroen en voeg dit toe aan het geheel. Voor een frisse soep, bel Marco Sprangers
8. Laat de soep 5 minuten koken en pureer het dan zorgvuldig fijn tot een glad geheel
9. Scheur de camembert in kleine stukjes in de soep en pureer dit eveneens totdat de camembert volledig is opgelost. Het hele pak er in één keer doorheen gooien blijkt ook te kunnen
10. Serveer de soep met een wolkje zure room en een takje dille. Past dit bij de soep? Misschien wel, misschien niet, maar elke soep lijkt wel direct 4x zo fancy

Wist je dat: De soep serieus lekkerder smaakt dan dat hij eruit ziet?



🚜 Wolter's Woeste Snert 🚜

Wie:	Wouter de Laat	Ingrediënten voor 5 liter:
Smaak:	Oer Hollands	500 g Spliterwten
Bereidingstijd:	2.5 uur	400 g Spek
Afwastijd:	Gemiddeld	Dikste rookworst beschikbaar
Kosten:	€ 1,- per kop	Pilsje (Titom!)
Special thanks to:	Smulweb	3 dikke Preien
Speciale benodigdheden:	Mega grote pan, waterkoker	1-3 Uien (afhankelijk van herkomst, dikte)
Serveersuggestie:	Zie pagina 42	Poar dikke Winterpenen
		400 g Aardappels
		1 (knol)Selderij of beide
		Overige groenten uit de koelkast
		Peper en Zout
		Maggi
		Bouillonblokjes naar smaak
		Slijpsteen/blarenpleisters

Wat vindt Uw PromoCie:

Wie aan een oermaaltijd denkt, denkt aan Wolter de Laat! Deze snert kan ook zonder probleem 'n als hoofdmaaltijd gebruikt worden, personen met een lintworm nemen deze soep echter als voorgerecht..

Variatietips:
Rode peper
Zoete aardappels
Andere soort erwten



Vorbereiding:

1. Maak veel ruimte in de keuken, op je snijtafel en het fornuis
2. Stuur moeders weg, die heeft zich nergens mee te bemoeien (geldt ook voor vrouwen en overig personeel)
3. Doe 3 liter **HEET** water in de grootste pan beschikbaar en zet deze op het fornuis, vul vervolgens een waterkoker volledig en laat deze zijn werk doen
4. Vul een pan met het water en laat de erwten alvast 'wellen'
5. Slijp je messen! Mocht dit geen ondersteunde bekwaamheid zijn, leg dan enkele blarenpleisters aan.

Wist je dat: Je snert voor de hele winter kan maken, het dan toch volgende week op is?

Wist je dat: Snert beter isolatiemateriaal is dan Rockwool? Wouter overwogen heeft de spouwmuren vol te spuiten met snert?

Bereiding:

1. Trek een welverdiend bierke open, er moet namelijk een kwartier tot een half uur gewacht worden
2. Snijd alle groenten in de volgorde: Prei, Wortels, Selderij, Aardappels en als laatst de Ui
3. Voeg deze groene berg aan het heksenmengseltje toe

Tip! Zorg dat de soep altijd op een laag vuurtje staat te pruttelen, het heeft namelijk het isolatie vermogen van een vacuüm en een U-waarde vergelijkbaar met die van een stugge Fries, gaat allemaal tergend traag dus kallem an. Zorg er ook voor dat de soep ietwat waterig blijft tijdens het bereiden ervan, het water "verdwijnt" op het laatst toch wel dus maak je geen zorgen over omvallende paplepels in de soep.

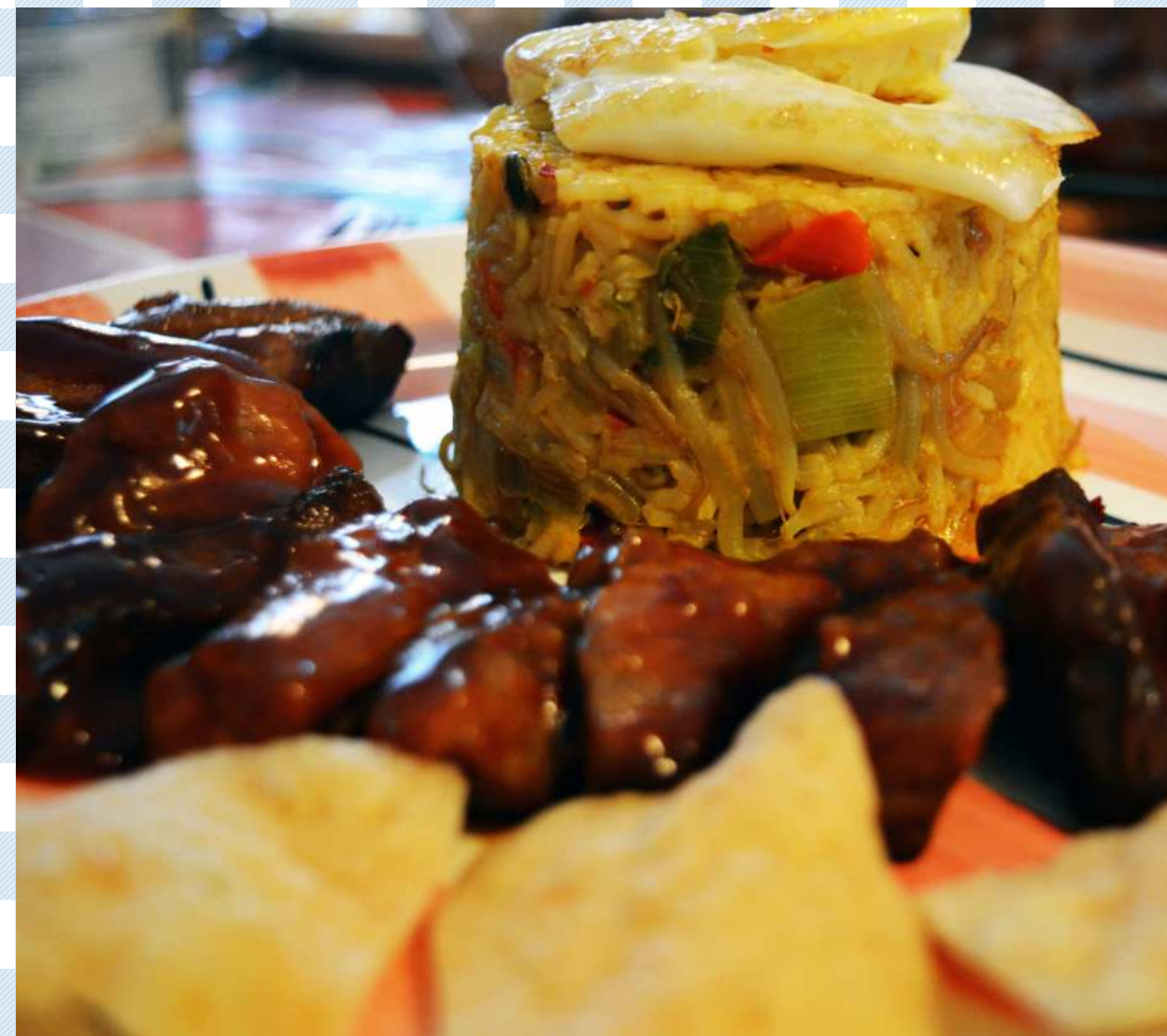
4. Laat je moeder gestaag in de soep roeren, mocht ze zich er toch mee komen bemoeien
5. Leg haar vervolgens de principes van een kuilverdeler uit, deze heeft ze in een later stadium nodig bij het omscheppen van de soep
6. Laat de soep voor ongeveer een half uur pruttelen, totdat het ongeveer een papje is
7. Voeg nu de Maggi, het zout en de peper naar smaak toe
8. Voeg ook alle spek die je kunt vinden toe
9. Leg tot slot de rookworst(en!) lekker bovenop de derrie zodat deze op efficiënte wijze gaar kan worden
10. Snijd de worsten in plakjes en verdeel deze na herhaaldelijk proeven in de pannen
11. Roer en schep vervolgens totdat de soep naar jouw mening voldoende klaar is. Dit proces duurt ongeveer 3 uur voor een dik eindresultaat

Tip! Mocht je niet tevreden zijn met het watergehalte van de soep dan kan je deze altijd langer laten pruttelen om het vocht eruit te laten verdampen of water toevoegen als hij te dik is. Aangeraden wordt om gedurende het hele proces een deksel op de pan te houden om het watergehalte en warmte verdeling in de pan optimaal te houden.

11. De soep kan meteen gegeten worden, maar het lekkerste is om hem helemaal af te laten koelen (in te vriezen) en vervolgens op te warmen. **PAS UIT MET DE SOEP ETEN DEZE IS WARM EN JE GAAT DOOD ALS JE NIET OPPAST!**
12. Bel 0630865061 voor een officiële oorkonde welke uitgereikt wordt mits de soep goed smaakt



Hoofdgerechten





Smurry



Wie:	Semper Florens	Ingrediënten voor 6 personen:
Smaak:	Licht vettig	5 Tomaten
Bereidingstijd:	35 min	400 g Champignons
Afwastijd:	Gemiddeld	6 Eieren
Kosten p.p.:	€3,-	1 Ui
Special thanks to:	Nicole Kollerie	500 g Gehakt (half-om-half)
Speciale benodigheden:	Honger	250 g geraspte Kaas
Serveersuggestie:	Sla, Hertog Jan en een Cornetto ijsje	Mayonaise
		Kruiden naar keuze
		Lekker brood naar keuze



Wat vindt Uw PromoCie:

Deze maaltijd is het ideale pre-party voedsel. Net als je dansmoves in de Woeste ziet het er niet uit, maar is het wel lekker.

Wist je dat: dit gerecht het beste combineert met de top 500 van het foute uur?

Bereiding:

1. Snijd als eerste de uien, tomaten en champignons in kleine stukjes
2. Bak nu het gehakt, de uien en de champignons eerst even in een koekenpan en voeg als deze ingrediënten bijna gaar zijn de tomaten toe. Uiteraard goed door blijven roeren zodat niks aanbrandt
3. Voeg terwijl je aan het roeren bent kruiden naar keuze toe, peper en zout zijn altijd lekker om erdoor te doen
4. Wanneer alle ingrediënten gaar zijn kunnen de eieren erbij. Deze eieren kun je gewoon rauw over de ingrediënten doen
5. Nu alles nog goed door roeren zodat de eieren gaar worden en gelijkmatig verdelen over alle ingrediënten
6. Het mengsel (de Smurry) ziet er niet erg smakelijk uit, maar het is heerlijk! Nu is het alleen nog een kwestie van je broodje beleggen met mayonaise, geraspte kaas en de Smurry uit de pan

Bon appétit!



Varken aan het Spit

Wie: "De Veetelers"
Smaak: Redelijk VATSig
Bereidingstijd: Een gezellige avond
Afwastijd: Niet!
Kosten p.p.: € 12,- (all inclusive)
Special thanks to: Meike Visscher
Speciale benodigdheden: BBQ met spit
Serveersuggestie: Goed weer

Wat vindt Uw PromoCie:
Bourgondischer dan een varken aan het spit geeft het bijna niet! Een prachtige en smakelijke ervaring. *Niet geschikt voor vegetariërs.*

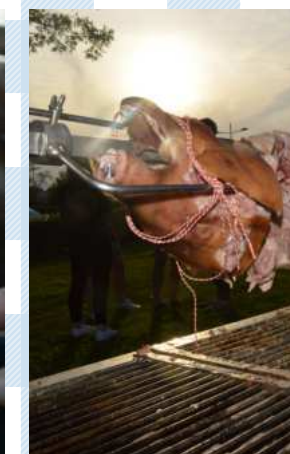
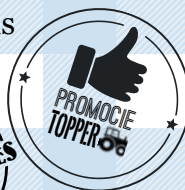
Vorbereiding:

1. Zet de kratten bier koud
2. Haal het vlees op bij de slager
3. Aangezien een speenvarken normaal gesproken c.a. 6 uur boven de hete kolen moet hangen om te garen, is het verstandig om een speenvarken bij de slager op te vragen wat reeds gepekeld, gevuld en gegaard is. Sla in dat geval punt 4 t/m 8 over
4. Pekel en kruid het speenvarken aan de binnenzijde minimaal 1 dag voor gebruik.
5. Maak een vulling naar wens (bijv. van gehakt, spek, uien en kruiden)
6. Schep de vulling in de buik van het speenvarken en maak de buik dicht met ijzerdraad
7. Bevestig het varken stevig aan de spies en bind hem vast waar nodig

Bereiding:

8. Hang het varken aan het spit
9. Laat het spit boven de gloeiende kooltjes draaien gedurende 5 à 6 uur. Blijf de buitenkant van het varken gedurende het roosteren bedruipen met een mengsel van olie en kruiden
10. Snijd het vel van het varken en serveer het vlees wat zich eronder bevindt!

Ingrediënten voor 100 personen:
20 kratten Bier (Grolsch bij voorkeur)
1 Speenvarken +/- 25 kg (van de ambachtelijke keurslager)
200 Hamburgers (van de ambachtelijke keurslager)
Ingrediënten voor vulling naar wens
Peper en Zout
Knoflook naar smaak
Olie
Bourgondische kruiden



🚜 Mega gezonde Couscous 🚜

Wie: Di-Et-Tri
Smaak: Gezond
Bereidingstijd: 30 min
Afwastijd: Paar weken
Kosten p.p.: € 1,20
Special thanks to: Ome DUO
Speciale benodigheden: Waterkoker
Serveersuggestie: Bij de barbeque

Ingrediënten voor 6 miepen :
400 g Couscous
1 blokje Groentebouillon
1 Komkommer
200 g Feta
250 g Paprika
100 g Walnoten (ongezouten)
1 scheutje Olijfolie
1 eetlepel Honing

Wat vindt Uw PromoCie:

Wij zijn ook bij ons favoriete bestuur gaan eten! De gezonde couscous volstaat het best op een warme zomerdag. Een lekkere hamburger ernaast zou het plaatje afmaken.



Bereiding:

1. Verhit een hoeveelheid water (zie verpakking couscous) in een pan en breng aan de kook
2. Los het bouillonblokje er in op. Zet het vuur uit en voeg de coucous toe en roer door
3. Doe de deksel op de pan en laat 5 minuten wellen. Roer dan door met de vork
4. Snijd ondertussen de komkommer en paprika in stukjes en de feta in blokjes
5. Klop de honing los met de olijfolie en voeg een snuffje peper en zout toe en roer door de couscous
6. Schep ook de groenten en walnoten door de couscous

Wist je dat: Komkommer voor 99% uit water bestaat? #miepenweetjes



Kip, Patat*, Appelmoes**

Wie: Jur Eekelder
Smaak: Neutraal
Bereidingstijd: 1 uur
Afwastijd: 7.5 min
Kosten p.p.: € 5,-
Special thanks to: Rick Stegeman
Speciale benodigdheden: Liefde
Serveersuggestie: Bio Brocollisoep

Ingrediënten voor 4 personen:

- 8 grote Kippenpoten
- 800 g Aardappelen
- Uien, veel uien
- 1 Knolselderij
- Peper, Zout en Kipkruiden
- 1 grote zak Sla
- 1 bakje Cherrytomaatjes
- 1 Lente-ui
- 1 Komkommer
- 3 Eieren
- Balsamicoazijn en Slasaus



*Wist je dat: Jur een overmatig
uiengebruik heeft door dhr.
Stegeman? Hij zelfs ui door zijn vla
doet?*

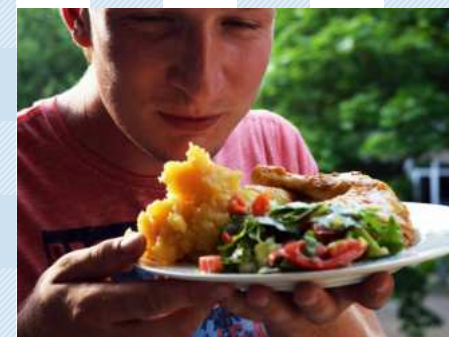
Wat vindt Uw PromoCie:

Dit vegetarische hoofdgerecht (kip is geen vlees) is een goed beginsel voor een legendarische avond. Al raden wij aan om de patat niet te stampen, maar te frituren.

Bereiding

1. Uien, veel uien, snijden in willekeurige vormpjes
2. Aardappels en eventueel knolselderij schillen
3. Kippoten voorzien van kruiden (peper, zout, kipkruiden)
4. Kippoten aanbakken zodat ze een mooie goudbruine kleur krijgen
5. Kippoten eruit, deel van de uien erin
6. Kippoten erin, beetje water toevoegen en lekker laten sudderen, pan op deksel
7. Aardappels, andere uien en knolselderij klein half uurtje koken
8. Intussen sla wassen, cherrytomaatjes snijden, lente-ui snijden, komkommer snijden, eitjes koken, pellen en snijden
9. Alles bij elkaar voegen, beetje balsamico azijn erdoor en slasaus naar keuze
10. Kip af en toe omkeren, totale braadtijd staat wel op de verpakking ;)
11. Uiteindelijk aardappelmengsel afgieten, pureren en wat vocht van de kip toevoegen voor smeugheid
12. Klaar is Kees

* Zonder patat ** Zonder appelmoes



Pasta Pesto di Trusí

Wie: Evelien ter Beke
Smaak: Licht pittig
Bereidingstijd: 30 min
Afwastijd: Kort
Kosten p.p.: € 3,50
Special thanks to: Dijkgraaf 13B
Speciale benodigdheden: Staafmixer
Serveersuggestie: Merlot

Wat vindt Uw PromoCie:

Deze pesto is een traditioneel Bestuur BAT13 gerecht. Maar deze variant met zelf gemaakte pesto is een echte culinaire sensatie! Een goedpassende rode wijn is cruciaal.

Bereiding:

1. Snijd de kipfilet in blokjes en de groenten ook
2. Rooster het handje pijnboompitten in een pan tot ze licht bruin zijn
3. Maak de pesto door met een staafmixer de bovengenoemde ingrediënten voor rode pesto (P) te mixen in een kommetje
4. Kook de pasta gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking
5. Bak de kipfilet in de olijfolie in een grote wok tot het gaar is
6. Voeg daarna de groenten toe en roer het geheel gedurende twee minuten om
7. Mik de pesto en de hele pot crème fraîche in de pan. Laat alles nog een beetje sudderen tot de groenten beetgaar zijn
8. Tenslotte nog even proeven en naar smaak nog wat peper en zout toevoegen
9. Serveer de saus boven op de pasta

Eet smakelijk!

Wist je dat: De pesto uit dit gerecht ook apart gemaakt kan worden?

Ingrediënten voor 4 personen:
400 g Kipfilet
800 g Groente naar keuze
1 groot bekertje Crème-fraîche
500 g Penne Rigate
1 scheutje olijfolie
Meer vlees en groenten naar behoefte
1 pot Zongedroogde tomatjes (P)
3 gegrilde Paprika's uit pot (P)
Handje Pijnboompitten (P)
Handje geraspte Oude kaas (P)
Handje Parmezaanse kaas (P)
3 teentjes Knoflook (P)
1 scheutje Olijfolie extra vierge (P)
Peper, zout en basilicum naar smaak (P)





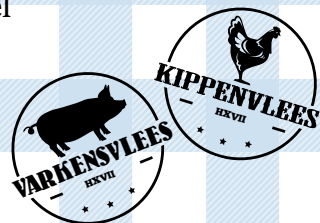
Jambalaya



Wie: Roy Raedts
Smaak: Licht pittig
Bereidingstijd: 45 min
Afwastijd: Weinig
Kosten p.p.: € 3,94
Special thanks to: Bas Fernhout
Speciale benodigheden: Grote wokpan
Serveersuggestie: Witbier + Vlaflip

Ingrediënten voor 5 personen:

400 g Kipfilet of kippenblokjes
 400 g Chorizoworst
 3 Paprika's, rood en geel
 2 Courgettes
 2 Rode uien
 500 g Pandan rijst
 2 Kipbouillonblokjes
 Worcester sauce
 Pittige kipkruiden
 1 pakje Tomato frito tomatensaus



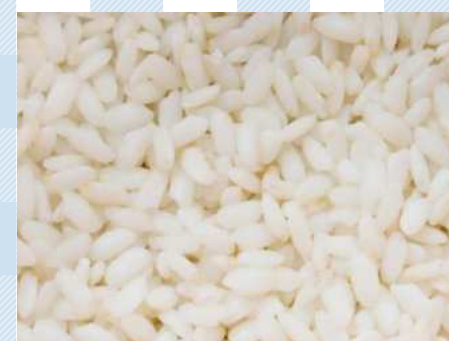
Wat vindt Uw PromoCie:

Tijdens onze zoektocht naar de lekkerste recepten waren wij gestrand in de V.S. Deze pittige Jambalaya is een typisch gerecht waar veel van gegeten kan worden, 5 trekkers!

Bereiding:

1. Snijd de groente in kleine blokjes
2. Snijd de kip in blokjes (wanneer je kipfilet hebt gekocht)
3. Kruid de kippenblokjes met pittige kipkruiden (naar eigen inzicht)
4. Neem een GROTE wokpan
5. Bak de gekruide kippenblokjes goudbruin
6. Voeg alle groenten toe en bak deze ook een paar minuten mee
7. Voeg alle rijst toe aan de kip en de groenten en bak de rijst gedurende een minuut mee
8. Voeg 0.75-1 liter water toe aan de wokpan en kook dit 10 minuten tot de rijst gaar is, voeg tijdens het koken ook 2-3 bouillonblokjes toe voor de smaak (wanneer je merkt dat er te weinig water in de wokpan aanwezig is, mag er water toegevoegd worden). Ook mag 1-1.5 eetlepel Worcester saus toegevoegd worden
9. Aan het einde kun je het volledige pakje tomatensaus toevoegen en onder het gerecht mengen (Hierdoor koelt het geheel ook al enigszins af)

Heb je geen grote wokpan, dan kun je de rijst samen met de bouillonblokjes ook apart koken. Een deel van het kookwater kun je bij het geheel voegen, dit maakt het wat smeùiger.



Wist je dat: Jambalaya uit Louisiana komt en een afgeleide is van paella?



Groningse Saté



Wie: Cor en Jan
Smaak: Licht Pittig
Bereidingstijd: 45 min
Afwastijd: Weinig
Kosten p.p.: € 5,-
Special thanks to: Het leven
Speciale benodigheden: Superieure Cocks
Serveersuggestie: Groene knuppels

Ingrediënten voor 4-5 personen:
 1500 g Rundergehakt
 1500 g verse Sperziebonen
 750 g kant-en-klare Satésaus
 3-4 Paprika's
 2 Pepers (of naar eigen smaak meer)



Wat vindt Uw PromoCie:

Dit is een recept voor de echte carnivoor. Pas wel op voor de pepers, deze proef je twee keer... Voor een extra variatie kan de satésaus ook zelf gemaakt worden.

Bereiding

1. Dop de sperziebonen en snij deze in stukjes van ongeveer 3 cm. Doe dit in een pan en kook deze gaar
2. Doe ondertussen het gehakt in een pan zonder boter/olie oid. en bak dit ook gaar
3. Als het gehakt gaar is giet het dan af zodat er bijna geen vocht meer in zit
4. Doe de paprika's en pepers gesneden bij het gehakt en bak dit even mee
5. Voeg hierna de sperziebonen toe en de satésaus. Even goed mengen en klaar

Wist je dat: voor dit recept de uien uit Groningen dienen te komen? Jan mega snel boontjes kan doppen?





Curry à la V-BAT15



Wie: Anna Lisa, Esther, Dana en Merel

Smaak: Mild pittig

Bereidingstijd: 30 min

Afwastijd: Weinig

Kosten p.p.: € 3,-

Special thanks to: De sperzieboontelers

Speciale benodigdheden: Wokolie

Serveersuggestie: Droge, zoete wijn

Ingrediënten voor 4 personen:

350 g Rijst

2 Paprika's

500 g Sperziebonen

200 g Kip

200 ml Kokosmelk

1 pakje Rode currypasta

1 zakje Cashewnoten

4 flessen Wijn (het liefst met bubbels)

Gin en Tonic



Wat vindt Uw PromoCie:

Deze maaltijd doet zich het best vergelijken met Mamma Mia: je gaat er vanzelf van dansen en zingen. Zal dit komen door het overmatig alcohol gebruik tijdens het diner?


Bereiding:

1. Pak grote glazen uit de kast
2. Vul ze met je alcoholische drank naar keuze
3. Kook water voor de rijst en sperziebonen
4. Dop de boontjes en halveer ze
5. Zet de boontjes en rijst op
6. Verhit olie in een wok en bak de kip
7. Bak de paprika mee met de kip
8. Doe de kokosmelk en currypasta bij de kip en paprika
9. Giet de boontjes af en voeg ze toe aan het mengsel
10. Giet de rijst af
11. Drapeer op een bord rijst en het currymengsel
12. Om het geheel af te maken besprenkel het na smaak met cashewnoten
13. Schenk de glazen nog een keer vol
14. Geniet van de drankjes en de voortreffelijke maaltijd

Wist je dat: Dana een hele luie bonendopper is? Esther dit wel goed kan?



Brabants Stoofvlees

Wie: Marco Sprangers
Smaak: Robuust
Bereidingstijd: 4.5 uur (3 uur )
Afwastijd: Meer dan normaal
Kosten p.p.: € 2,53
Special thanks to: Dennis Luijkx
Speciale benodigheden: Braadpan
Serveersuggestie: Aardappels en sperzieboontjes

Wat vindt Uw PromoCie:

Een origineel streekrecept, bij het eten van dit recept proefden wij de liefde van Marco. Heel erg lekkers, iets wat wij elke dag wel zouden kunnen eten.

Bereiding:

1. Breng in een pan het water met het bouillonblokje aan de kook
2. Snijd de riblappen in blokjes
3. Verhit de boter in een goede stoofpan en laat het volledig uitbruisen. Bak het vlees hierin om en om goudbruin in ongeveer 5 minuten
4. Haal het vlees met een schuimspaan uit de pan en leg het op een bordje
5. Pel en snijd de uien in halve ringen
6. Voeg de uien toe aan de stoofpan en bak ze bruin in een paar minuten
7. Voeg het vlees, de bouillon, blaadjes laurier en twee flesjes Leffe Bruin aan het mengsel toe. Naar smaak kunnen hier nog wat peperkorrels en kruidnagels aan toegevoegd worden
8. Laat dit pruttelen voor minimaal 2,5 uur en neem ondertussen zelf het derde flesje Leffe Bruin ter hand
9. Bereid de groenten ongeveer een kwartier voordat het pruttelen klaar is
10. Roer aan het einde de stroop door de stoofpot

Nondeju, da gaot d'r goe in!

Wist je dat: Zuurvlees wordt gemaakt van oude paarden? Dit gerecht geen Zuurvlees is?

Ingrediënten voor 5 personen:

400 ml Water
1 Runderbouillonblokje
1000 g Riblappen
4 el Boter
4 Uien (van firma Stegeman)
3 flesjes Leffe Bruin
4 blaadjes Laurier
3 el Stroop
600 g Groenten



🚜 Beachpasta à la V-BAT16 🚜

Wie: Leonie, Chris en Jolien

Smaak: Knisperend

Bereidingstijd: 20 min

Afwastijd: Weinig

Kosten p.p.: € 1,66

Special thanks to: Sophie Kuijten

Speciale benodigheden: Liefde

Serveersuggestie: Cocktails

Ingrediënten voor 4 personen:

500 g Spinazie

600 g Fusilli

250 g Cherrytomaten

250 g Champignons

150 g Spekblokjes

250 ml Kookroom

1 Ui

Peper en Zout

Optioneel: 1 kuub Zand

Wat vindt Uw PromoCie:

Het eten van deze pasta was een hele ervaring. In de bloemrijke tuin van een landhuis op de Wageningse berg werd deze maaltijd in het zonnetje genuttigd in combinatie met cocktails.



Bereiding:

1. Kook de pasta, het liefst wat langer dan noodzakelijk
2. Snij de champignons en de ui
3. Bak de champignons, ui en de spekjes in een grote koekenpan
4. Voeg de spinazie toe en eventueel het zand, wat zal zorgen voor een grotere smaakexplosie
5. Schenk de kookroom erbij
6. Halveer de tomaatjes en verwarm deze nog 2 minuten mee
7. Giet de pasta af en schep deze erdoor

Wist je dat: Pieter nog steeds in de tuin schijnt te zitten?

Wist je dat: Grondverzetbedrijf Roelofs extra zand in de spinazie heeft gestopt?



🚜 Macaroni à la Bennie 🚜

Wie: Harmen vd Vliet
Smaak: Vezelrijk
Bereidingstijd: 20 min
Afwastijd: Weinig
Kosten p.p.: € 2,-
Special thanks to: Smulweb.nl
Speciale benodigdheden: Drie pannen
Serveersuggestie: Bier

Ingrediënten voor 4 personen:
1 pak Vezelmacaroni van Honig
1 pak Macaroni & Spaghetti mix van Honig
1 pakje Heinz Tomato frito
500 g half-om-half Gehakt
1 gekookte Gelderse worst
250 g Groente voor macaroni en spaghetti
2 Uien



Wist je dat: Deze vezelrijke macaroni voor een goede stoelgang na een avond stappen zorgt?

Bereiding:

1. Pel het vel van de worst en snijd de worst in blokjes van 1cm³
2. Pel de uien en snij deze ook in stukken
3. Kook water en zet een pan op het vuur voor het gehakt en een pan voor de worstblokjes. De pan voor het gehakt moet zekere overcapaciteit hebben
4. Bak de worst tot krokant, gooi deze in de pan bij het gehakt als het gehakt klaar is
5. Gooi dan de uien bij het gehakt. Roer de pan regelmatig door en gooi de zak groente bij de pan in als de uien goudbruin zijn
6. Roer dit mengsel door totdat het redelijk is ingezakt. Begin vervolgens met de macaroni koken. Voeg eventueel olijfolie toe tegen plakken
7. Als de macaroni aan het koken is voeg je de Honig mix en de tomato frito toe aan de gehaktpan. Roer dit mengsel en voeg eventueel een klein beetje water toe. Roer ook de macaroni
8. Na 9 minuten moet de macaroni gereed zijn. En binnen die 9 minuten tijd heeft de pan met gehakt en saus genoeg de tijd om even lekker te pruttelen. Gooi er koud water bij en giet weer af om de macaroni te laten schrikken, dit helpt ook tegen plakken. Nu kan ook de gehaktpan van het vuur en is alles gereed



BOE!





AVG'tje speciaal



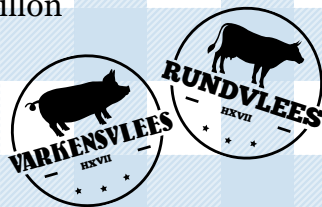
Wie: Koen Delaere
Smaak: Machtig
Bereidingstijd: 25 min
Afwastijd: Gemiddeld
Kosten p.p.: € 3,50
Special thanks to: Ruud Lowiessen
Speciale benodigheden: Big-ass pepermolen
Serveersuggestie: Stokbroodje kruiden

Wat vindt Uw PromoCie:

La deuxième étape avec monsieur Delala! Dit maal een heerlijk hoofdgerecht met de beruchte *Champignon Roomsaus*. Smullllen!

Ingrediënten voor 4 personen:

600 g Aardappelpartjes
 500 g in partjes gesneden Tomaten
 1 zakje Boersensoepgroenten (500 gram)
 5 Eieren
 3 theelepels Paprikapoeder
 500 g Champignons in plakjes
 1 in ringen gesneden Ui
 1 in ringen gesneden Sjalotje
 2 teentjes fijngesneden Knoflook
 1 blokje Rundvleesbouillon
 200 ml Slagroom
 50 g Roomboter
 1 eetlepel Bloem
 100 ml Melk
 4 Karbonades
 Roomboter en Ketjap



Bereiding Boerenaardappelen

1. Bak de aardappels in voldoende olijfolie voor ongeveer 5 minuten op hoog vuur
2. Voeg de soepgroenten toe en bak deze gaar. Voeg dan de tomaten toe en bak ze 2 min. mee
3. Klop ondertussen de eieren en voeg hieraan het zout, de peper en het paprikapoeder toe
4. Voeg het eiermengsel toe aan de pan met het aardappelmengsel onder hoog vuur. Blijf roeren tot het eiermengsel gestold is

Bereiding Karbonade met Champignon roomaus:

1. Smeer de karbonades in met ketjap en voeg vervolgens peper en zout toe (beide kanten)
2. Fruit de knoflook, ui en sjalot
3. Voeg hieraan de gesneden champignons toe en bak dit geheel gaar
4. Voeg hieraan de roomboter en peper aan toe en laat dit smelten
5. Strooi hierover de eetlepel bloem uit en laat dit eventjes gaar bakken
6. Voeg hieraan de slagroom toe en daarna de melk, roer en kook dit even door
7. Voeg hieraan de bouillonblokjes toe en pruttel het geheel door onder regelmatig roeren, naar wens nog verdunnen met extra melk
8. Bak de karbonades in roomboter





Roel's Lasagnekuil



Wie: Roel Dohmen
Smaak: Lekker vet
Bereidingstijd: 1.5 uur (45 min )
Afwastijd: Medium
Kosten p.p.: € 3,-
Special thanks to: Wouter de Laat
Speciale benodigdheden: Oven en ovenschaal
Serveersuggestie: Brand bier

Ingrediënten voor 6 personen:

1 grote Winterpeen
 1 rode Peper
 1 Ui uit de Noordoostpolder
 1 Courgette
 150 g Champignons
 1200 g Rundergehakt
 2 teentjes Knoflook
 250 g Kaas
 1 l Passata (gezeefde tomaten)
 0.5 l Melk
 50 g Boter
 50 g Bloem
 1 pak Lasagnebladen
 1 Stegeman licht pittige Chorizo
 Italiaanse kruiden en gehaktkruiden



Wat vindt Uw PromoCie:

Wanneer u erge honger heeft, blader dan niet verder! Deze lasagne is zowel letterlijk als figuurlijk een vullend avondprogramma. Maar o wat smaakt hij goed!

Bereiding:

1. Verwarm het water (dmv een waterkoker) en de oven (200°C)
2. Snijd de winterpeen, Noordoostpolder juun, knoflook en de rode peper in kleine stukjes
3. Snijd de courgette en champignon en de chorizo in stukjes van ong. 3 mm dikte
4. Neem een grote wokpan, zet deze op middelhoog vuur en voeg wat olijfolie toe
5. Deponeer de gesneden ui, knoflook en peper en het gehakt inclusief wat gehaktkruiden
6. Voeg na ong. 1 minuut bakken de groenten toe
7. Wanneer het gehakt rul gebakken is, voeg de passata toe
8. Laat het geheel sudderen en breng op smaak met de Italiaanse kruiden
9. Verleg de focus naar de Bechamel, smelt ten eertse 50 gram boter
10. Voeg al roerend 50 gram bloem toe
11. Roer even en voeg 500 ml melk toe, laat het geheel 3 minuten koken
12. INKUILEN! Vet de ovenschaal in
13. Voeg eerste de bladen (1), dan de vulling (2) en dan de saus (3) toe
14. Herhaal dit in de volgorde 1,2,1,3,2,1,3,2
15. Voor een luchtdichte afvulling voegt men als toplaag kaas en kruiden toe
16. Zet de lasagne voor 45 minuten in de oven, eet smakelijk! KAN HEET ZIJN!

Wist je dat: Er kans op ontploffingsgevaar is na het eten van dit gerecht?



🚜 Kapsalon à la Akbar 🚜

Wie:	Rijnveste 82	Ingrediënten voor 6 personen:
Smaak:	Lekker vet	2 kratten Holger
Bereidingstijd:	1 uur (15 min 🍳)	2 kg verse Friet
Afwastijd:	Medium	3 Kip kebab 400 g Jumbo (of vergelijkbaar)
Kosten p.p.:	€ 3,89	2 zakken Slamix
Special thanks to:	Daan van der Stelt	1 Pitteperk Boerenkaas
Speciale benodigdheden:	Oven en frituur	6 aluminium Bakjes
Serveersuggestie:	Holger	5 Tomaten
		1 zak gesneden Rode kool
		3 Uien
		1 blok Feta
		1 stoplicht Paprika
		1 Komkommer
		Veel sauzen (knoflook, curry, ketchup & mayo)



Wat vindt Uw PromoCie:

Eten verbreedert! Ten tijde van toenemende spanningen tussen bevolkingsgroepen is een maaltijd die een brug slaat tussen verschillende culturen essentieel.

Voorbereiding:

1. Snijd de frietaardappelen in frietjes
2. Bak de frietjes voor op 150°C voor 5 minuten
3. Bak de frietjes af op 180°C totdat die mooi knapperig zijn
4. Bak de kip kebab in een bakpan totdat deze een bruin krokant laagje heeft
5. Geef iedereen een nieuw flesje Holger
6. Snij de groente
7. Rasp de kaas
8. Snij de feta in blokjes
9. Verwarm de oven voor op 200°C

Kapsalonopmaak:

1. Vet de aluminium bakjes in met olie
2. Vul de aluminium bakjes met een laag frietjes onderin, kip kebab en kaas er bovenop
3. Leg de bakjes in de oven totdat de kaas smelt
4. Vul de bakjes af met de gemixte groente en feta
5. Strooi een beste batch knoflooksaus op het gerecht

Zoals de kapsalon hier gemaakt is, is het een glutenvrij gerecht (zonder het bier natuurlijk..)!!

Wist je dat: De Kapsalon uit Rotterdam komt? Uit een gewone kebabzaak?





Gespiesde Chick



Wie: Bart en Marco
Smaak: Smaakt naar kip
Bereidingstijd: 100 min (90 min )
Afwastijd: Medium
Kosten p.p.: € 1,41
Special thanks to: Gang 13B
Speciale benodigheden: Oven met spit
Serveersuggestie: Blond bier

Ingrediënten voor 6 personen:
 +/- 1250 g Kip (1 hele Kip)
 600 g Worteltjes
 600 g Sperzieboontjes
 600 g Aardappelpartjes
 1 theelepel Cayennepoeder
 1 theelepel Knoflookpoeder
 1 theelepel Paprikakruiden
 1 theelepel gesneden Basilicum



Wat vindt Uw PromoCie:

Uw Promocie is te allen tijde in voor chicks. Een goede gespiesde chick laten we dan ook niet links liggen. Met de juiste kruiden, een ware smaakmaker!

Wist je dat: De kip moet bakken op ongeveer 0.05 Hz? De kip dus ongeveer 180 rondjes moet draaien?

Vorbereiding:

1. Verwarm de oven op standje grillstand op 200°C
2. Pak alle kruiden uit je kast waaronder basilicum, paprika kruiden, knoflook- en cayenne poeder
3. Wrijf de kruiden goed in de kip, beide kanten moeten bedekt worden
4. Spies de chick aan het spit

Bereiding:


1. Hang de chick in de oven, laat deze voor anderhalf uur draaien
2. Pel de boontjes en was de peentjes
3. Kook de boontjes en de peentjes beetgaar
4. Vet vervolgens een ovenschaal in
5. Voeg hieraan de aardappeltjes, boontjes en peentjes aan toe
6. Zet de schaal in de oven
7. Draai 5 rondjes van 3 minuten
8. Met een goede timing van de kip, kan er gegeten worden!





Jente's Beunham



Wie:	Jente Klein Holkenborg	Ingrediënten voor 4 personen:
Smaak:	Zoet met pit	1 Beenham van circa 600 g
Bereidingstijd:	80 min (60 min )	1 Broccoli
Afwastijd:	Gemiddeld	1 bosje Wortelen
Kosten p.p.:	€2,50	600 g Aardappelpartjes
Special thanks to:	Alle varkenshouders	3 eetlepels Honing
Speciale benodigheden:	Oven	2 eetlepels Olijfolie
Serveersuggestie:	Grolsch beugels	1 eetlepel Mosterd
		2 theelepels Tijm
		Zout en Peper naar smaak



Wat vindt Uw PromoCie:

Zo gemakkelijk en o zo lekker! Wanneer u geen haast heeft is dit het juiste recept om te bereiden! Met de juiste verhouding aan Grolsch beugels het ideale pre-party voedsel.

Wist je dat: Jente een vleessnijmachine heeft waardoor hij zelfs met de lunch kan genieten van flinterdun gesneden beenham?

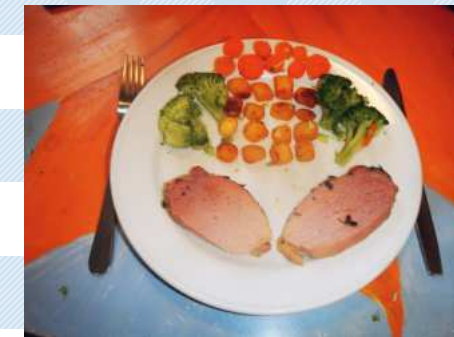
Voorbereiding:

1. Vervarm de oven op 180,7°C
2. Maak de marinade door de honing, olijfolie, mosterd en de kruiden bij elkaar toe te voegen
3. Breng de marinade aan door de beenham in te wrijven

Bereiding:

1. Plaats de beenham voor 60 minuten* in het midden van de oven
2. Plop een Grolsch beugel
3. Snijd de wortel en de broccoli
4. Kook de wortel en de broccoli
5. Bak de aardappelpartjes
6. Met de juiste timing kan alles tegelijk geserveerd worden!

*Vuistregel: 10 minuten oven per 100 gram beenham





Tortilla Taart



Wie:

Smaak:

Bereidingstijd:

Afwastijd:

Kosten p.p.:


Special thanks to:

Speciale benodigdheden:

Serveersuggestie:

Ed & Sander

Licht pittig

50 min (30 min )

Medium

€ 4,-

Ed Ampt

Springvorm

Op tafel

Ingrediënten voor 8 personen:

3 in ringen gesneden Uien

1 in blokjes gesneden rode Paprika

800 g Italiaanse Roerbakgroenten

1.3 kg gehakt (half-som-half)

300 geraspte oude Kaas.

1 blik (465 g) bruine Bonen

1 bli (250g) Kidneybonen

1 blik (285 g) maïs

2 blikjes (420g) on-uitgelekte Chilibonen

2 pakjes (500g) gezeefde Tomaten

1 gesneden Stegeman licht pittige Chorizo

2 pakken grote Wraps

1 plastic bakje Creme-fraîche

2 zakjes Tacokruiden

Cayenne peper (naar smaak)

4 teentjes geperste Knoflook

Wat er nog verder in de koelkast staat

Wat vindt Uw PromoCie:

Dit recept geeft een volledig nieuwe dimensie aan het eten van Tortilla's. Een lekker vullend gerecht met goed veel vlees. Wel vragen wij ons af hoe Ed na het eten van het gerecht nog heeft kunnen fietsen.

Bereiding:

1. Verwarm de oven op 200°C
2. Bak de gesneden Chorizo en voeg hieraan het gehakt toe
3. Voeg hieraan de ui en de knoflook toe, tot deze mooi bruin zijn
4. Voeg vervolgens alle andere groente toe (laat de blikjes bruine en kidneybonen eerst goed uitlekken), goed roeren totdat dit warm is en voeg alle kruiden(mengsels) toe
5. Vet de springvorm in met boter of olie
6. Begin met een tortilla wrap op de onderkant van de taartvorm. Smeer hierover een laagje creme fraiche en hierover weer een laag groentemengsel
7. Herhaal stap 6 tot de bovenkant van de springvorm is bereikt
8. Voeg als laatst nog een tortillawrap toe met geraspte kaas
9. Plaats de springvoor voor 30 minuten in de oven
10. Serveer en geniet!

Wist je dat: Dit recept eigenlijk nooit af is? Ed en Sander het recept ook zelf graag willen hebben?



PannenkoekenWoensdag

Wie: BR+MvdV+EJ+BHA+JE+RA+AM+
CHF+KvB+RS+MK+HvdV

Smaak: Goed
Bereidingstijd: Veel te lang
Afwastijd: Redelijk
Kosten p.p.: € 2,-
Special thanks to: MvdV+HvdV
Speciale benodigdheden: Veel pannen
Serveersuggestie: Niet biologisch

Ingrediënten voor 6 personen:

1 paar capabele Mensen
goede Pannen
1 Gasaansluiting
1 Gasfornuis
1 kg Tarwebloem
8 Eieren
2 l Melk
Appels
Ontbijtspek
snuffje Zout



*Wist je dat:
pannenkoeken
dan verwacht?* *Het
altijd
bakken
langer
duurt
van*

Wat vindt Uw PromoCie:

De gehele PKW-experience is Heeren XVII cultureel erfgoed. Wij zijn vol lof voor deze pannenkoekenbakkers. Wij hopen dat deze traditie opvolging zal vinden bij de jeugd.

Bereiding:

1. Men neme een grote kom waar veel in past. Men tikt op de rand van de kom acht (8) eitjes kapot. De inhoud van de eieren laat men in de kom glijden, de schalen mag je opeten
2. Deze acht eieren goed door elkaar kloppen en daarna, al kloppend, 2 liter melk en een kilo tarwebloem toevoegen. Indien appelpannenkoeken gewenst zijn, kunnen geschilde en gesneden appels door het mengsel worden geroerd
3. Breng het geheel op smaak met een flinke snuf zout
4. Neem een pan en zet hem op het vuur. Breng met een mes een klein beetje boter aan in de pan en laat de boter goed warm worden
5. Neem een flinke scheut bekom en verdeel deze scheut over de gehele pan. Indien spekpannenkoeken gewenst zijn kan nu het ontbijtspek worden aangebracht op de pannenkoeken
6. Wacht tot de bovenkant van de pannenkoek goed droog is en draai 'm om. Even wachten en klaar! U heeft een pannenkoek
7. Herhaal stap 4 t/m 6 voor elke pannenkoek die je wenst te maken


Bij vragen: gebruik Google





Babi Gangpang



Wie: Joep en Pieter
Smaak: Hitsig
Bereidingstijd: 1 uur (15 min )
Afwastijd: Medium/Veel
Kosten p.p.: € 7,-
Special thanks to: Marion Rooijackers
Speciale benodigheden: Oven + geduld
Serveersuggestie: Kroepoek

Ingrediënten voor 4 personen:
 4 fijn gesnipperde Uien **(2x M) + (2x N)**
 2 tenen Knoflook **(M) + (N)**
 5 eetlepels Ketjap **(3x M) + (2x S)**
 5 eetlepels Tomaten ketchup **(3x M) + (2x S)**
 4 theelepels Sambal oelek **(2x M) + (2x N)**
 1 eetlepel Azijn **(M)**
 3 eetlepels Bruine bastaardsuiker **(M)**
 1/2 dl. Water **(M)**
 2 eetlepels Sherry **(afrader!)** **(M)**
 3 eetlepels Suiker **(S)**
 5 eetlepels Sweet chili saus **(S)**
 1 blikje Tomatenpuree **(S)**
 +/- 750 g Hamlappen
 4 Eieren **(N)**
 600 g Pandanrijst **(N)**
 1 à 2 gedroogde Peper(s) **(N)**
 1 rode Paprika's **(N)**
 1 Prei **(N)**
 2 Lente uitjes **(N)**
 200 g taugé **(N)**
 2 theelepels Laos **(N)**
 2 theelepels Katoembar **(N)**
 2 theelepels Djinten **(N)**
 3 kg Kroepoek



Wat vindt Uw PromoCie:
 Blader niet verder, dit is by-far het beste gerecht uit dit boek! Enkel besteed voor de beste keukenprinsesjes binnen de vereniging. Wie op zoek is naar een hitsige smaakbeleving is bij dit gerecht aan het juiste adres. Zo blijkt maar weer dat Uw Promocie niet alleen goed is in het verzinnen van de mooiste artikelen! Onmisbaar...

Wist je dat: Sherry ook dit gerecht niet ten goede komt?

Wist je dat: Een gedroogd pepertje nooit onderschat mag worden?

Bereiding Marinade:

1. Snipper 2 uien en pers een teentje knoflook
2. Doe alle ingrediënten met een **(M)** in een grote mengkom, vergelijkbaar met een KUHN PROFILE 2070
3. Snijd de hamlappen in reepjes van ongeveer 10 bij 20 bij 50 mm, **BELANGRIJK!**
4. Voeg de reepjes toe bij de marinade en roer het geheel goed door
5. Zet het geheel voor minstens 4 uur in de koelkast

Na een nachtje slapen...

Bereiding Babi Pangang:

1. Verwarm de oven op 200°C
2. Breng de reepjes op gestructureerde wijze aan in een ovenschaal
3. Giet een deel van de overgebleven marinade over de reepjes
4. Zet de reepjes voor 15 minuten in de oven, na ongeveer 7 minuten is het slim om ze even om te scheppen
4. Voeg alle ingrediënten met een **(S)** toe in een mengkom, vergelijkbaar met een Trioliet Solomix I VLH-B. Dit is puur op smaak!
5. Haal de reepjes uit de oven en schenk de saus over het geheel

Bereiding Nasi Goreng:

1. Snijd alle groenten met een **(N)** in kleine stukjes
2. Bak de groenten met een **(N)**
2. Kook de rijst zoals aangegeven op de verpakking
3. Voeg de groenten bij de rijst en breng het geheel op smaak met de aangegeven kruiden
4. Voeg een fijngesnipperd pepertje toe voor de pit, voor de echte hitsige techneuten mogen dit er ook twee zijn
5. Bak de eieren en serveer het geheel samen met de Babi Pangang en de kroepoek!

Slamat Makan!



Nagerechten



Limburgse Kaiserschmarrn

Wie: Rik Aelfers
Smaak: Zoet
Bereidingstijd: 45 min (25 min )
Afwastijd: Medium
Kosten p.p.: € 3,94
Special thanks to: Alle wintersporters
Speciale benodigdheden: Oven + mixer
Serveersuggestie: Apfelkorn

Ingrediënten voor 5 personen:
260 g Meel
500 ml Melk
2 zakjes Vanillesuiker
1 mespuntje Zout
8 Eieren
100 g suiker
100 g rozijnen



Wat vindt Uw PromoCie:

Dit typische wintersportgerecht is een goede afvulling van de maag. Als volledig lunchgerecht, of als nagerecht komt dit gerecht het best tot zijn recht met wat appelmoes en ijs.

Wist je dat: Rauwe Kaiserschmarrn buikklachten kunnen veroorzaken?

Bereiding:

1. Oven voorverwarmen op 200°C
2. Klop de meel, melk, vanillesuiker en zout in een beslagkom tot een glad beslag
3. Splits de eieren
4. Klop het eiwit in een vetvrije kom stijf
5. Klop ook de suiker door het eiwit heen
6. Voeg het suiker en het eiwit toe aan de rest van het beslag en roer het door tot een glad beslag
7. Vet een ovenschaal in en verdeel het beslag in de ovenschaal
8. Verdeel de rozijnen over het beslag
9. Zet de ovenschaal in de oven voor 15 minuten
10. Snijd de Kaiserschmarrn in 4 gelijke delen en draai deze om
11. Zet de ovenschaal weer in de oven voor 10 minuten
12. Deel de Kaiserschmarrn op in kleine delen en breng ze over in een koekenpan
13. Bakken tot ze bruin zijn
14. Serveren met appelmoes, bosbessenjam en poedersuiker
15. Jam Jam Jam





IJs met Kersen



Wie: Koen Delaere
Smaak: Zoet
Bereidingstijd: 5 min
Afwastijd: Weinig
Kosten p.p.: € 0,50
Special thanks to: Hoogvliet
Speciale benodigheden: Tosti-ijzer
Serveersuggestie: Tandенborstel met tandpasta

Ingrediënten voor 4 personen:
 1 Bak vanille ijs (klein beetje ontdooid alvast)
 8 Eierwafels
 1 blik Kersenvlaaivulling



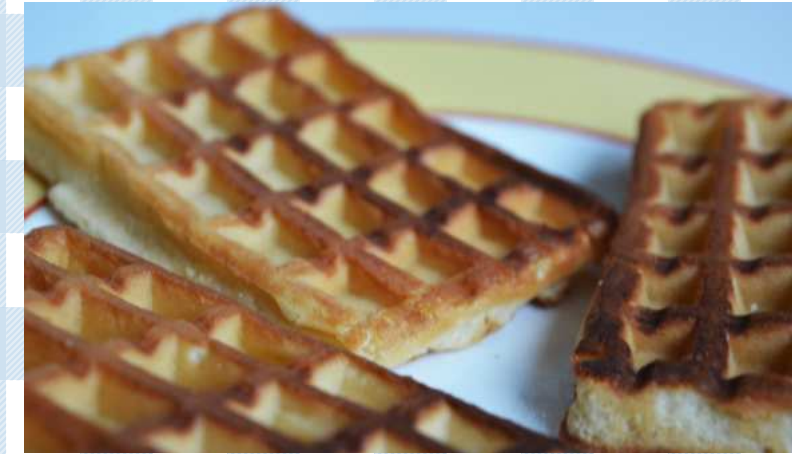
Wat vindt Uw PromoCie:

De laatste strohalm van Delala! Een zoete versnapering die binnen een handomdraai op tafel staat. Dit kost minder tijd dan een gemiddelde boodschap aan de porseleinen troon!

Bereiding Warme wafel met warme kersen en smeug ijs:

1. Warm de kersenvlaaivulling op in een pannetje
2. Warm vervolgens op een creatieve wijze de wafels op
3. Serveer de wafels met kersenvlaaivulling en een bolletje vanille ijs

Wist je dat: Je na het eten van dit gerecht (inclusief de soep en de AVG-speciaal) geen zin meer hebt om te sporten?





De Zwarte Ruiter

**Wie:**

Smaak:

Bereidingstijd:

Afwastijd:

Kosten p.p.:

Special thanks to:

Speciale benodigheden:

Serveersuggestie:

Judith en Dirk

Mierenzoet, bitter

2 uur (90 min )

Bar veel

€ 1,08

Adrie Meeuwesen

Oven, springvorm

Schrobblèr, kersen

Ingrediënten voor 6 personen:

200 g Oero koekjes (meer is beter om er zelf van te snoepen)

100 g Boter

300 g Pure chocolade

900 g MonChou

340 g Witte Basterdsuiker

4 Eieren (liefst van kippen)



Wist je dat: Deze taart (g)een gezonde keuze is?

Bereiding:

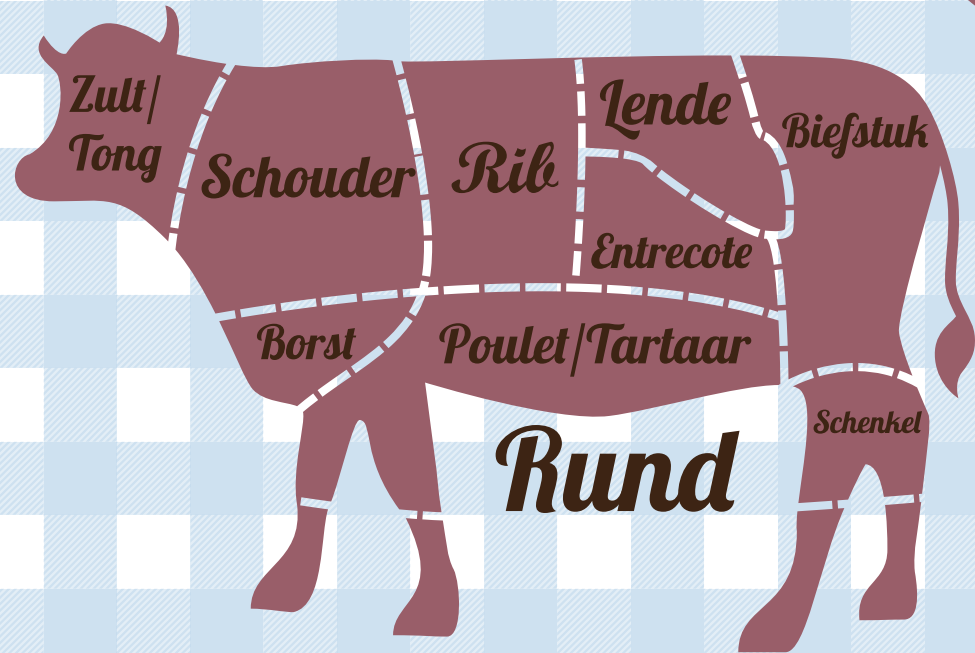
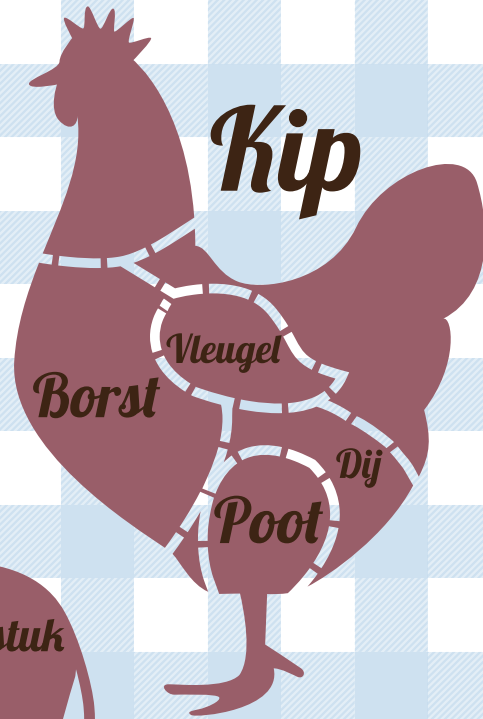
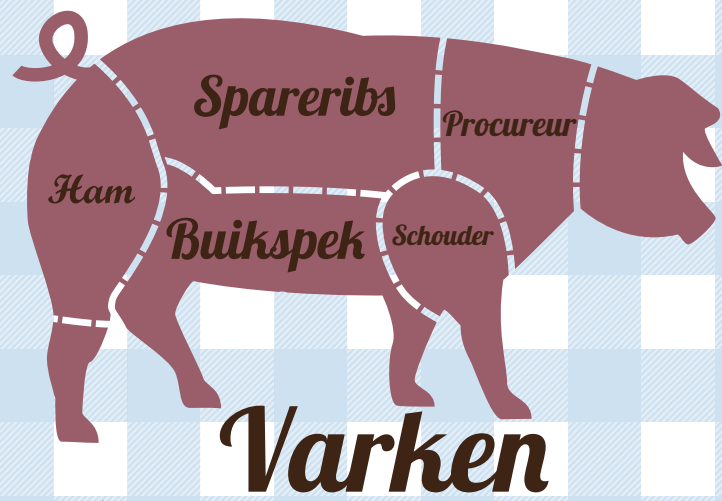
1. Verwarm de oven op 170°C
2. Maal de koekjes fijn met een keukenmachine of wikkel ze in een theedoek en sla ze fijn met een hard voorwerp
3. Doe de kruimels in een kom en voeg de boter toe
4. Vet de springvorm in en voeg het mengsel van de koekjes toe
5. Druk dit geheel goed aan
6. Zet de springvorm ongeveer 5 minuten in de oven en laat het weer afkoelen
7. Smelt de chocolade au bain marie*
8. Kneed de MonChou met de suiker
9. Spatel de chocolade door de MonChou en breng het op creatieve wijze aan in de springvorm
10. Bak de taart ongeveer 1 uur in de oven. De taart is klaar als de binnenkant van de taart droog is. Test dit met een satéprikker!
11. Genieten!

*Google knows





Vleesmenu



P.S. de overgebleven stukken zijn natuurlijk altijd lekker in de soep, door de gehaktmolen en voor de bruine fruitschaal!



Specials



🚗 Ge kunt Bitter Ballen maken 🚗

Wie:

Niek Hellegers

Ingrediënten voor 5 personen:

Smaak:

Vette hap

200 g Runderpoulet

Bereidingstijd:

1.5 uur (4 uur 🕒)

150 g Paneermeel

Afwastijd:

Medium

150+60 g Bloem

Kosten p.p.:

€ 1,-

60 g Boter

Special thanks to:

BATHuis 88

2 Eieren

Speciale benodigdheden:

Passie en Frituur

1 Bouillonblokje

Serveersuggestie:

Grove mosterd,
goede zalf en pils

0.5 l Water



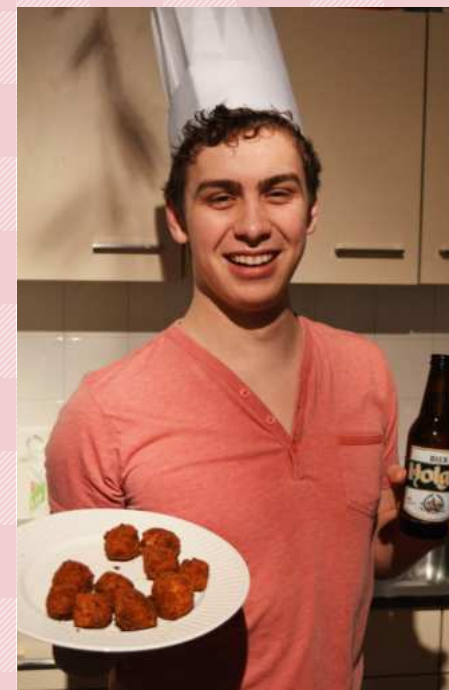
Wist je dat: Een ronde bitterbal lekkerder smaakt dan een ronde kroket?

Wat vindt Uw PromoCie:

Voor het maken van dit recept moet men echt even gaan zitten, het duurt namelijk precies de lengte van een middagvak. De ballen zijn lekkerder wanneer ze groter worden, eet deze ballen ook nooit alleen!

Bereiding:

1. Snijd de runderpoulet in blokjes van 0.5x0.5 cm
2. Bak het vlees aan. Zet het vuur laag en voeg het water en het bouillonblokje toe en laat dit even garen
3. Doe 60 g boter in een pan en laat de boter smelten, draai nu het vuur zacht
4. Voeg 60 g bloem in één keer toe aan de pan en blijf roeren tot je een papje hebt, laat dit en kele minuten garen
5. Voeg een klein scheutje bouillon met vlees bij het papje en roer tot je een glad papje hebt
6. Doe dit totdat al je bouillon op is en je beslag goed geroerd is
7. Haal de pan van het vuur en zet het een nacht in de koelkast of 3/4 uur in de vriezer
8. Vul een kom met de overgebleven bloem, 1 kom met de eieren en klop deze goed los en 1 kom met de paneermeel
9. Pak een beetje beslag en rol dit tot een balletje
10. Rol dit balletje dan eerst door de bloem, dan door de ei en dan door de paneermeel.
11. Doe dit net zo lang tot je beslag op is
12. Zet de frituurpan op 180°C en frituur de balletjes ongeveer 3 minuten
13. Haal ze uit de pan en eet smakelijk!





Curieuze Cócktails



Wie: Leonie, Chris en Jolien
Smaak: Licht duizelig
Bereidingstijd: 10 min
Afwastijd: Weinig
Kosten p.s: € 2,29
Special thanks to: Woudenberg Drank
Speciale benodigdheden: Bloemen
Serveersuggestie: Cocktails

Ingrediënten voor 1 cocktail:
 3 plakjes Komkommer (M)
 1 takje Munt (M)
 Vers geperst Limoensap (M)
 1 schijfje Limoen (M)
 Gin (M)
 Bruiswater
 Rietjes
 IJsklontjes
 3 Aardbeien (A)
 Vers geperste Grapefruit (A)
 Tequilla (A)
 Bloemen uit de tuin van Jolien (A)



Wat vindt Uw PromoCie:

Deze Cocktails waren voor uw PromoCie een meer dan welkome verassing. Pas op! Deze cocktails kunnen duizeligheid veroorzaken waardoor je handstanden gaat doen.

Bereiding Mysterieuze Mojito (M):

1. Leg in elk glas een paar plakjes komkommer en een paar blaadjes van de munt
2. Vul het glas met ongeveer 2, 3 of meer shotglasjes gin
3. Verdeel het limoensap over de glazen
4. Doe in elk glas enkele ijsbrokken
5. Vul het glas af met bruiswater
6. Voor de garnering plaats je het limoenschuifje op de rand
7. Doe het rietje in het glas

Bereiding Aardbeien Cocktail (A)

1. Leg in elk glas een aantal aardbeien
2. Vul het glas met ongeveer 2, 3 of meer shotglasjes tequilla
3. Verdeel het grapefruitsap over de glazen
4. Doe in elk glas enkele ijsbrokken
5. Vul het glas af met bruiswater
6. Voor de garnering plaats je een aardbei op de rand van het glas en het rietje en wat bloemetjes in het glas

Wist je dat: De prijs voor een cocktail afhankelijk is van de hoeveelheid drank die Leonie er in doet?



🚜 Chocolate Chip Cookies 🚜

Wie: Desirée Groeneveld
Smaak: Zoet
Bereidingstijd: 1 uur (12 min 🕒)
Afwastijd: Medium weinig
Kosten: €0,10 per koekje
Special thanks to: Facebook
Speciale benodigheden: Sterke armen, oven
Serveersuggestie: Koffiepauze

Ingrediënten voor 100 koekjes:
340 g Bruine suiker
400 g fijne Kristal suiker
220 g gesmolten Boter
4 Eieren
1 eetlepel Vanille extract
650 g Meel
2 theelepels Bakpoeder
640 g Chocolade chips (of vlokken)



Wat vindt Uw PromoCie:

Deze koekjes zijn ideaal voor tijdens de koffiepauses op het Radix. Wanneer een grote batch wordt gemaakt kan hier lang van genoten worden. Eet niet meer dan 10 koekjes!

Bonus! Zandkoekjes

250 g Bloem
200 g Suiker
200 g Boter
1 snufje Kaneel

Bereiding chocolate chip cookies:

1. Verwarm de oven voor op 190°C
2. Meng de bruine suiker, kristal suiker en de gesmolten boter in een mengkom
3. Voeg hieraan de eieren en het vanille extract toe, meng dit tot een glad geheel
4. Voeg vervolgens het meel en de bakpoeder toe en meng dit weer
5. Voeg de chocolade chips toe en meng
6. Maak hiervan bolletjes en leg deze op een bakpapiertje op de bakplaat
7. Bak de koekjes op 190 graden voor 12 minuten

Bereiding zandkoekjes:

1. Verwarm de oven voorop 190 graden
2. Meng de bloem, het suiker en de boter in een mengkom
3. Maak hiervan een grote plak en leg dit op een bakplaat
4. Stop het geheel in de oven tot het mooi goudbruin is

Wist je dat: Bennie zijn armen kan trainen met het maken van dit beslag?



