

## DAG DRIE

Menu populaire aardappels - Normen en Hollandse kaas

Ook dit menu is het hele jaar door te gebruiken en ook dit heeft een extra gerecht, een tweede salade. Het is voedzaam én eiwitrijk, zelfs voor veganisten en anderen die geen kaas en/of zuivelrijk toetje willen omdat zij toch de peulvruchten – (tuin)bonen- eten. Voor kleur zorgen vooral de rode bieten. Een geschikt menu voor het gebruik van ‘vergeten’ lokale groente – heel in tegenwoordig.

3.1 Oven-gebakken aardappels & mayonaise [met optie Rijst voor aardappel-vermijders]

3.2 Kaaskroketjes

3.3 Gestoofde knolselderij (OF andere groente)

3.4 Tuinbonen-witlofsalade met munt

3.5 Rode bieten-appelsalade met vinaigrette en een rand van sla

3.6 Trifle

### Aantekeningen

Vervang zo nodig oven-gebakken aardappels door minder populaire klassiek gekookte of gepureerde (bijv. als de oven niet goed werkt!). Dan een saus toevoegen, bijv. Bechamelsaus”.

Vervangingsoptie voor kaaskroketjes: plakken “Kruidige groentepastei” of ‘Gehaktschijven’.

Vervangingsoptie voor de trifle: chocolade-hazelnootbluf met kersen.

### Kookvolgorde

#### **DAAGS TEVOREN:**

Was, schrob of schil de aardappels, snij ze eventueel in stukken en kook ze voor of bewaar ze (alleen bij gebruik van echt kleine krieltjes) onder water op een koele plaats. Check mogelijkheden: waar/hoe bak je de aardappels en waar/hoe bereid je of hou je de kroketjes warm?

Maak het deeg voor de kaaskroketjes, vorm de kroketjes en zet ze in de koelkast (met huishoudfolie luchtdicht afdekken).

Gebruik je rauwe bieten (salade) kook die dan vandaag. De knolselderij/stoofgroente schoonmaken en in blokjes snijden en meteen halfgaar stoven of koken. Tuinbonen zo nodig doppen, koken en/of pellen en onder water bewaren.

Verse of diepvries vruchten voor de trifle (schoonmaken en)koken. Gebruik je zelfgemaakte vla, maak die vandaag klaar. Slagroommengsel maken. Koel en goed luchtdicht (afgedekt) bewaren.

#### **KORT VOOR HET DINER:**

Zet aardappels tijdig in hete oven en hou bakproces in de gaten. Stoofgroente stoven/opwarmen.

Tuinbonen-witlofsalade maken. GEDEELTE ZONDER DRESSING APART IVM ALLERGENEN

Bak de kaaskroketjes. EEN VERVANGING VOOR DIEET MENSEN IS NIET NODIG>

Rode bietensalade voorbereiden.

Trifle voorbereiden.

## Recepten menu populaire aardappels

### Recept Oven-gebakken aardappels

Granen / pasta / aardappels [vrij van gluten en zuivel]

Altijd favoriet in ons pieperland. Maak dus niet te weinig.

Elk seizoen

Vorbereiding: 1-2 uur [30 – 50 min.] (excl. opwarm- en afkoeltijd)

Bereiding: 2 [80 min] uur -inclusief 60 tot 80 min in de hete oven.

Afwerking: 10 [5] min.

### Ingrediënten

60-65 personen	dag +nr	Ingrediënten Oven-gebakken-aardappels	[25-30] pers.
14 – 17 kg	3.1	aardappels * Soort: ecologische en/of de 'groene klasse' (vast-blijvende soort zoals nicola, texelaar of bintje), of in het zomerseizoen, krieltjes.**NAWEGEN na het schoonmaken!	7 – 8,5 kg
ca. ½ l	3.1	zonnebloemolie(=lactosevrij, beste m.b.t. verhitten) ; ca. 2 eetl. per kg	ruim – ca. ¼ l?
	3.1	(grof) zout	
	3.1	eventueel kruiden: rozemarijn fijgestampt of tijm.	
1/5 l	3.1	mayonaise (of half-om-half yogonaise)	¼ l

in groep v. 60-65 personen	dag + nr.	Voor vermijders van allergenen	in groep v. [25-30] pers.
0,5 kg	3.1	rijst zilvervlies, naturel gekookt	250 gram

Vorbereiding:

Aardappels wassen. Mooie ecologische, nieuwe aardappeltjes of krieltjes afboenen, ontpitten, niet schillen. Zo nodig in gelijke ca. 6 cm grote stukken snijden, onder water en koel bewaren. Niet-ecologische of slechte piepers schillen. \*\*Nawegen: Je hebt minstens 230 g schoon p.p. nodig.

Aardappels kort voorkoken in ruim kokend water (pas op voor spatten) tot halfgaar (ca.5-10 min., afhankelijk van de grootte). Giet af, SPOEL AF MET KOUD WATER EN LAAT RUIJN UITGESPREID UITDAMPEN om nagaren tegen te gaan. Krieltjes van max.4 cm hoef je niet voor te koken.

Bereiding:

Oven aan, op 250 oC. Bakblikken rijkelijk invetten: per 5 kg een bakblik van ca.40x80 cm.

Aardappels afgieten en laten uitdruipen; snij nog grote aardappels in partjes van maximaal 6 cm.

Zet de partjes of krieltjes op de bakblikken, bedruip of bekwas ze met olie.

Laat ze in de oven in ca.60 min. mooi bruin en gaar worden, 2x (NIET TE VAAK) controleren en evt.keren en nog eens bedruipen en met tijm bestrooien (zo nodig temperatuur aanpassen; ca. 100 oC is genoeg om ze warm te houden).

Afwerking:

Aardappels uit de oven, beetje zout erover (en op eettafels zout voor meer naar eigen smaak).

Opmerkingen: Resten opbakken of (fijngemalen) gebruiken als vulling voor soep, voor (kaas)krokotten, ballen en ovenshotels. Invriezen kan ook.

## Recept Kaaskroketjes

Bijgerecht (= als 2de voedzame gerecht), eiwitrijk en [bevat gluten, kaas, ei en mosterd]

Gaat er altijd wel in bij Hollandse 'kaaskoppen'.

Elk seizoen

Vorbereiding: 2 uur [40 – 60] min. ---Bereiding: 1- 1 ½ uur [30 – 50] min. ---Afwerking: 5 min.

## Ingrediënten

60-65 personen	dag +nr	Ingrediënten Kaaskroketjes	[25-30] pers. 72 stuk
144			
1,7 kg	3.2	kaas, belegen goudse (geraspt of zelf raspen)*	1100 g
0,5	3.2	kaas, Danish blue* (fijngesneden) of andere	
4,1 kg	3.2	broodkruim (gewoon fabriekstarwebrood; 1 brood ca 800 g) *	1,7 kg
900 g	3.2	uien (1 ui ca. 150 g)	450 g
1 eetl.	3.2	verpulverd gedroogd salieblad (of dubbel zoveel vers)	2 theel.
1 ½ eetl.	3.2	gewone mosterd (of dubbel zoveel mosterdpoeder)	3 theel.
25	3.2	eieren	12-13
	3.2	zout en peper naar smaak	
600-800 g	3.2	paneermeel (ongekruid!) of fijne havervlokken	300-600 g
	3.2	olie	ruim

Vorbereiding:

Rasp of hak de kaas. Snij het brood in stukken en verkruimel die (hakken in de keukenmachine werkt goed). Pel en pureer de uien, in net genoeg olie glazig fruiten en laten afkoelen.

Splits de eieren in dooiers en wit.

Neem een ruime schaal, klop daarin de eidooiers los met de salie en mosterd en werk er afgekoelde uienpuree, gesnipperde kaas en broodkruim doorheen. Vermeng alles goed; proef en voeg eventueel nog peper en zout toe (veel kaas is zo zout, dat extra zout niet nodig is).

Verdeel de massa in 12 [zes] gelijke porties. Vorm van elke portie 12 kroketjes. Klop de eiwitten met een vork los in een ondiepe schaal. Doe een portie paneermeel op een diep bord. Haal de kroketjes een voor een door het eiwit en rol ze dan door het paneermeel, en herhaal dit nog eens (als je geen goede korst maakt, loopt straks de kaas eruit). Stapelen met huishoudfolie ertussen.

Je kunt deze kroketjes een dag bewaren in afgesloten bak of onder huishoudfolie in de koelkast.

Bereiding:

Bak of frituur de kroketjes met niet teveel tegelijk in olie snel rondom goudbruin (5 min.). Rol ze over keukenpapier heen en leg ze in een warme schaal. Hou ze (niet te lang) warm (max. 100 @C).

Afwerking:

Heet opdienen.

Opmerkingen

\* Je kunt andere sterk smakende kazen kiezen: harde geitenkaas, Parmezaan, Munster, Echte Limburgse. Het brood kun je vervangen door gaar gekookt graan (rijst, bulgur etc.).

## Recept Groente, gestoofd of gekookt

Groenteschotel [VARIANT ZONDER BOTEN EN ZONDER PANEERMEEL IS VRIJ VAN GLUTEN EN ZUIVEL]

Een grote variatie aan smaken, kleuren, geuren en 'beet' is mogelijk.

Elk seizoen (varieert per soort groente)

Vorbereiding: 30-50 min.---Bereiding: ca. 30-50 min. (opwarm-+kooktijd)---Afwerking: 5 min.

### Ingrediënten

60-65 personen	dag +nr	Ingrediënten Knolselderij gekook (hoeveelheid is ruim – vormt handige voorraad)	[25-30] pers.
10 kg	3.3	<b>knolselderij</b> (OF andere *seizoengroente: koolraap, (boeren)kool, prei, andijvie; bij slinkende groente meer nemen)	6 kg
ca.400 g	3.3	*paneermeel (OFsesamzaad, zonnebloempitjes, amandelschaafsel voor glutenvrije variant)	ca.200 g
	3.3	water	
4-8 eetl.	3.3	olie [geen boter ivm zuivelvrij; eventueel gekruide olie nemen)	2- 4 eetl.
3-6 theel.	3.3	zout of gomasio (4-6 theel. of naar smaak)	2-3 theel.
	3.3	foelie- of nootmuskaatpoeder, peterselie, suiker, citroensap of azijn]	naar smaak

Vorbereiding:

Verse groente zo nodig schillen of schrappen en in hapklare stukken snijden van 2-3 cm (of in plakken, reepjes of kleiner met de keukenmachine).

En/of grondig wassen en laten uitdruipen. Dan meteen bereiden (per soort apart).

Gebruik je pitjes\*, rooster die lichtbruin (zonder olie of boter) in droge koekenpan op matig vuur.

Bereiding:

Volg een van de volgende methoden; afhankelijk van soort groente, je totale menu en beperkingen van je keuken. Methode C VOORKEUR GEVEN. Dat geeft meestal het beste resultaat.

Methode A.: een bodem van ca. 5 cm of 10 cm hoog water in wijde grote pan(nen) opzetten en aan de kook brengen. Gesneden groente toevoegen, afgedekt aan de kook brengen, 2-3 x *omscheppen* en daarbij groente van onder naar boven brengen zodat ze niet alleen onderin de pan gaar wordt. Koken tot bijna zacht en gaar (10-30 min.). Zo nodig tegen aanbranden heet water toevoegen.

Methode B.: héél ruim water opzetten, dat aan de kook brengen en dan de groente erin doen (dus de groente koken zoals je pasta kookt). De groente wordt op deze manier gelijkmatiger - en vaak sneller - gaar dan bij de andere methode.

Methode C=stoven.: Begin met methode A, maar neem groente al na 5-10 min. koken / blancheren van het vuur. Schep ze in ovenschalen, giet er een bodemlaag van het (kook)water bij en dek de schalen af (met passende deksels of de zeer milieuvriendelijke aluminiumfolie). Laat de groente in voorverwarmde oven op 220 oC gaar stoven; eventueel warmhouden op 100 oC).

Afwerking:

Hete groente zo nodig afgieten (VOCHT BEWAREN VOOR BOUILLON of DEKSAUS), laten uitdruipen en in schaal doen. Met zout, gomasio, pitjes, scheut olie en eventueel kruiden vermengen (paneermeel en boter vermijden). Meteen opdienen – of in de oven afgedekt warmhouden.

## Recept Tuinbonen-witlofsalade met munt

Groente / Salade, eiwitrijk [GEDEELTE ZONDER DRESSING APART IVM ALLERGENEN]

Groente die meer populariteit verdiend – uniek van smaak. Kan warm of koud opgediend worden.

Elk seizoen (verse tuinbonen zijn er alleen in juni/juli). Voorbereiding kost dan ca. 3 [2] uur extra tijd.

Voorbereiding: afhankelijk van soort tuinbonen; of (dubbel)pellen nodig is of niet.

Bereiding: ca.30-45 min.

Afwerking: 5=10 min.

### Ingrediënten

60-65 personen	dag +nr	Ingrediënten Tuinbonen-witlofsalade	[25-30] pers.
3,0 kg-	3.4	tuinbonen –uit de diepvries of pot/blik* (verse ongepelde 3x zoveel kopen!)	1,5 kg*
1,5 kg	3.4	<b>witlof</b> (1 struikje= ca. 75 g; OF wortel grof geraspt)	750g
blaadjes van 12 takjes	3.4	verse munt (OF dragon OF dille; gebruik je droge dan tot 1 theel. per takje; naar smaak)	blaadjes 6 takjes
	3.4	DRESSING*	
ca. 120 ml	3.4	extra vergine olijfolie (1 eetl.=15 ml)	ca.60 ml
ca. 240 ml	3.4	hazelenotolie OF extra vergine olijfolie	120 ml
ca. 100 ml (5-6 eell.)	3.4	appel- of wijnazijn	ca. 50 ml.
2 eetl.	3.4	mosterd	6 theel..
1 theel.	3.4	suiker	½ theel.
2-4 theel.	3.4	zout en peper (of naar smaak)	1 - 2 theel.

Voorbereiding:

- Bij verse tuinbonen: uit de peulen pellen, afspoelen en meteen koken in ruim water ca. 5-10 minuten of tot zacht van binnen. Koud afspoelen.
- Schil van grote tuinbonen afpellen, bij jonge, malse tuinbonen hoeft dat niet. Onder water bewaren tegen uitdrogen.

Bereiding:

Maak de DRESSING: doe alle ingrediënten bij elkaar in pot met schroefdeksel of kan en schud of roer goed door. LET OP: Notenolie bederft snel; bewaren in de koelkast.

Laat tuinbonen uitlekken. Was en halveer witlofstruikjes in de lengte en snij ze overdwars in dikke plakken. Snij muntblaadjes in reepjes. Vermeng de rauwe groente en munt (of dragon etc.) met de tuinbonen. Dek luchtdicht af of vermeng meteen GROTENDEELS met de nog eens doorgeroerde dressing.

Afwerking:

Doe in opdien-schalen en versier met wat blaadjes munt. GEDEELTE ZONDER DRESSING APART IVM ALLERGENEN

Opmerkingen: Ook lekker met geschaafde Parmezaanse kaas (25 g per 12 personen).

## Rode bieten-appelsalade met vinaigrette en een rand van sla

Salade---[vrij van gluten en zuivel]

Klassiek – maar dan anders.

Elk seizoen

Vorbereiding: 10-20 min.; en 60 min. extra (kook)tijd bij gebruik van rauwe bieten

Bereiding t/m afwerking: 30 – 60 min. [15 –30 min.]

### Ingrediënten

60-65 personen	dag +nr	Ingrediënten Rode bieten-appel salade met vinaigrette en rand van sla	[25-30] pers.
5,0 kg	3.5	gekookte* rode bieten (of 3 – 3,5 kg)	2,5 kg*
6	3.5	middelgrote appels (OF per appel 80 gr blokjes geroosterd brood, gaar graan of blokjes aardappel)	3
6	3.5	slauitjes met groen	3
2 bos/bakje	3.5	waterkers (OF 1 bakje tuinkers) – kan worden weggelaten	1 bos/bakje
1-2 theel.	3.5	zout	½-1 theel.
400 ml	3.5	balsamicoazijn (of de halve hoeveelheid gewone azijn met per 100 ml een ½ eetl. honing)	200 ml
10 eetl. l	3.5	(zonnebloem of olijf)olie (naar smaak)	5 eetl.
10 eetl.	3.5	geroosterde zonnebloempitjes (kan worden weggelaten)	5 eetl
7- 8 kroppen	3.5	(boter)sla	3-4 kroppen

Vorbereiding:

Rauwe rode bieten wassen, steelbasis laten zitten en in water in 45-60 min gaar koken. In water afkoelen en bewaren. Dressing maken: azijn, olie en zout vermengen. Eventueel pitjes roosteren.

Bereiding t/m afwerking:

Van de gekookte bieten steelbasis afsnijden en zo nodig nog schillen. Appels schillen, klokhuis eruit. Biet en appelstukken in dobbelstenen of repen snijden. Meteen vermengen met het sausje.

Waterkers wassen, grove stelen verwijderen en overig deel in ca 3 cm grote repen snijden. Tuinkers in plukjes afknippen (net boven de bodem; onderste delen mee gebruiken).

Gepelde uitjes met groen heel fijn snipperen. Met (water)kers over de salade verdelen en kort voor het opdienen luchtig vermengen.

Slablade losplukken, wassen en in stukken van vorkbreedte scheuren. Droog centrifugeren of in doek uitslaan.

Op grote platte schaal een rand van sla maken en bietensalade in het midden. Azijn- en olieflesjes of extra vinaigrette er achter zetten.

Opmerkingen:

\* Voor een meer vullende versie van deze salade meer graankorrels, blokjes gekookte aardappels of geroosterd brood toevoegen.

## Recet 'Trifle' =laagjestoetje met fruit (Engels)

Toetje, eiwitrijk--- [bevat gluten en zuivel]

Iedere keer weer uniek en verrukkelijk.

Elk seizoen - optimaal in de zomer

Vorbereiding: 20- 60 min. [10-40 min]---Bereiding: 1 -1 1/2 uur [30-50 min] Afwerking: 10 - 5 min.

### Ingrediënten

60-65 personen	dag +nr	Ingrediënten Trifle-laagjestoetje met fruit	[25-30] pers.
2400 g of ml =uitlekgewicht = minimaal	3.6	<b>rode vruchten</b> (of andere/gemengde vruchten uit diepvries/pot/blik (OF 'vlaavulling' of compote van fruit uit blik/pot OF *kleine stukjes vers fruit (zie Trifle-varianten*))	1000-1250 g of ml =uitlekgewicht = minimaal
	3.6	suiker naar smaak ; bij verse rode vruchten 2-3 eetl per 500 g	
720 ml = minimaal	3.6	vruchtensap/drank	300 ml = minimaal
5 – 10 flesjes		crodino (=alcoholvrije aperitief; kan worden weggelaten)	3 – 5 flesjes
600 g	3.6	cake of langevingers of "boudoirbiscuits"	250 gr
600 ml	3.6	slagroom (of slankroom), geklopt met 1 eetl suiker per 200ml	250 ml
1,2 l	3.6	(Griekse of Turkse of milde) yoghurt of biogarde	½ 1
3,6 l	3.6	vanille, custard- of chocoladevla	1,5 1
	3.6	[eventueel agar-agar, 4 g per l vloeistof]	

Vorbereiding:

Maak compote: verse vruchten schoonmaken en in kersgrote partjes snijden. Samen met de nodige suiker in pan doen en langzaam verwarmen tot het fruit gaat koken in vrijgekomen vocht. Zorg dat alle stukjes net even zijn doorgelookt. In vocht laten afkoelen, eventueel binden met maizena. Heb je te weinig vruchten, vervang ze door vruchtensap dat je bindt met maizena of agar-agar.

Klop de slagroom met een eetl. suiker per 200ml dikvloeibaar en schep daar de yoghurt of biogarde doorheen.

Bereiding:

Gebruik 1-persoons-dessertschaaltjes of grote vierkante glazen schalen. Leg de in plakjes gesneden cake of de koekjes op de bodem. VOOR GLUTENVRIJE VARIANT DEEL ZONDER CAKE/KOEK.

Hou wat vruchtencompote achter voor garnering EN ZUIVELVRIJE VARIANT. Verdeel eerst het vruchtensap en dan de vruchtenpartjes over de cake.

Vervolgens schenk je de vla over het fruit en dan de roomyoghurt. Zet liefst 2 u in de koelkast.

Afwerking:

Garneer direct voor het opdienen met achtergehouden compote (of bestuif met cacaopoeder door een zeefje).

### *Recept Trifle-varianten*

\* Citrusvariant met sinaasappel & grapefruit (veel werk; vliezen wegsnijden).

\* Rode zomervruchtenvariant met aardbeien, frambozen en rode bessen (of rode vruchten uit de diepries of uit pot).

\* Druivensapvariant: supermakkelijk – gebruik goede, rode sap in plaats van vruchten en bindt dat met maizena of agar-agar tot een stevige pudding of dikvloeibaar. Garneer met wat hele druiven.

\*LET OP: Eiwitsplitsend vers fruit (mango, ananas, kiwi etc.) kort opkoken om te voorkomen dat de trifle bitter wordt.

#### **Lijst van Ingrediënten en bereiding:**

Zie Recept 'Trifle'=laagjestoetje met fruit (Engels)