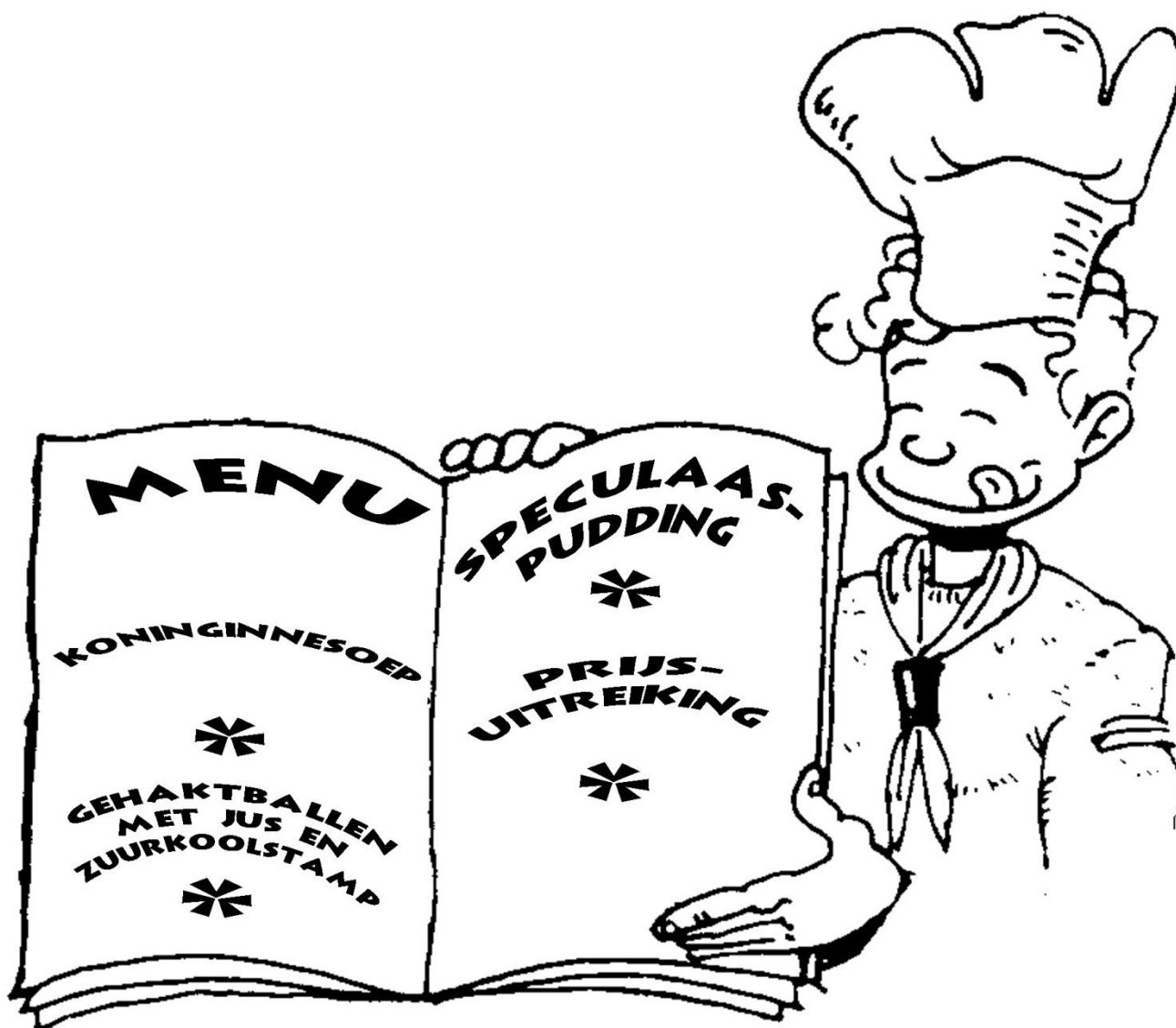


KOOKWEDSTRIJDEN 2010



6 MAART 2010





Huisreglement

Om deze dag tot een goed einde te brengen, vragen we iedereen zich te houden aan de volgende huisregels:

- ❖ Het afval kan dit jaar achtergelaten worden. Zorg ervoor dat dit afval in een dichte vuilniszak bij de deur ligt van het lokaal waar je hebt gekookt.

- ❖ Om verstoppingen te voorkomen, komen er op diverse plaatsen in de blokhut tonnen te staan om groenten, water, etc afgieten. Dus niet in de toiletten!

- ❖ Iedereen is verantwoordelijk voor het lokaal waar je gaat koken. Laat dit veegschoon achter!

❖ **Welkom**

Welkom bij de Regionale Kookwedstrijden, dit jaar zal blijken of jullie ook thuis zijn in de Nederlandse keuken.

Voordat je de driegangen maaltijd begint te koken, lees eerst goed het boekje door. Wellicht dat je voor sommige gangen alvast wat voorbereidingen kunt treffen.

De jury let er natuurlijk op of het straks allemaal perfect smaakt, maar net zo belangrijk is dat jullie de taken goed verdelen, alles hygiënisch gebeurt, en of het er leuk uit ziet...

In het lokaal zal altijd leiding aanwezig zijn, als je vragen hebt kun je bij hen terecht maak hier ook gebruik van.

Veel succes!

LET OP!

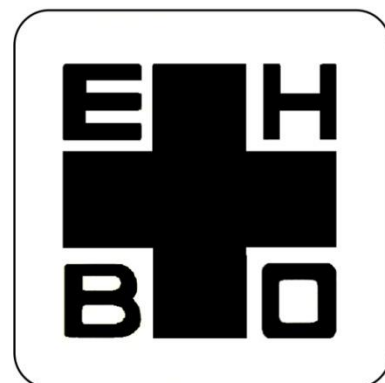
Voordat je begint met koken, dient de gasaansluiting door de organisatie gecontroleerd te zijn!

Fourage

Op de volgende bladzijden staan steeds eerst de benodigde ingrediënten, daarna volgt het recept. Controleer of je alles hebt ontvangen!

Veiligheid

Het regio-EHBO-team SEVE is aanwezig. Je kunt hier terecht als er tijdens het koken een ongelukje is gebeurd.



Voorgerecht: **Koninginnesoep**

Koninginnesoep

35 gr roomboter

35 gr bloem

2 bl kippenbouillon

water

100 gr kipfilet

50 gr diepvrieserwten

2 takjes fijngehakte

peterselie

1 prei 2 bospenen

1 tl foelie

2 sjalotjes fijn gensipperd

½ tl gedroogde tijm

½ dl koffieroom

1 takje fijngehakte

Bladselderij

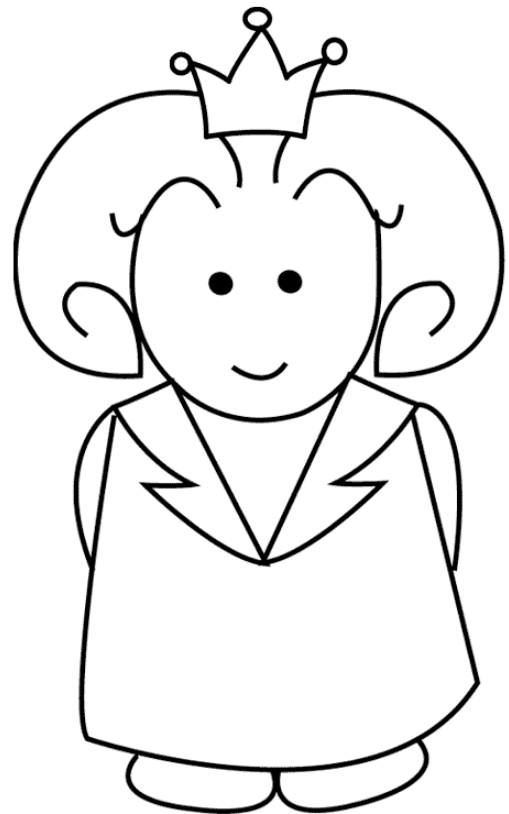
Peper

zout

Bereiding:

Snijdt de kipfilet in stukjes en laat deze in een pan met water 10-15 minuten koken. Los de bouillonblokjes op in 1 liter water door deze warm te maken.

Smelt de boter in een pan en roer er de bloem door. Voeg er, voortdurend roerend, met kleine scheutjes tegelijk de bouillon aan toe tot een gebonden soep is ontstaan. Voeg het kippenvlees, en de rest van de groeten en de kruiden toe, zet het vuur laag, leg het deksel op de pan en laat de soep 5 minuten zachtjes koken. Breng de soep met wat zout en peper op smaak en roer er vlak voor het serveren de koffieroom door.



Hoofdgerecht:

- **Gehaktballen met jus**

- **Zuurkoolstamp**



Gehaktballen met jus

500 gr gehakt

1 ei

2 à 3 el bloem

zout

peper

1 tl tomatenpuree

½ tl gemalen koriander

2 tl mosterd

1 sjalot gesnipperd

3 beschuiten

margarine

Gehaktballen

Doe het gehakt in een kom en voeg het ei, zout, peper, beschuit, koriander, mosterd en sjalot toe. Kneed alles goed door elkaar en maak hier 4 grote of 8 kleinere ballen van. Strooi bloem op een bord en wentel de gehaktballen hier luchtig door. Verhit de margarine in een braadpan en braad de ballen hierin onder voortdurend draaien mooi bruin. Draai nu het vuur laag en laat de gehaktballen met het deksel schuin nog zo'n 20 minuten gaar worden. Draai de ballen regelmatig om.

Jus

Bak de gehaktballen samen met de tomatenpuree aan. Voeg 1 dl water toe en roer het aanbaksel los. Breng het op smaak met peper en zout. Nog 1 minuut koken en dan is de jus klaar.

Zuurkoolstamp

500 gr zuurkool
teentje knoflook
margarine
1 ei
1,5 kg aardappelen

1 scheut melk
appelsap
peper
1 pak spek blokjes

Puree

Schil de aardappelen en kook deze in een pan met ruim water en weinig zout de aardappelen gaar. Giet ze af, en stamp ze fijn. Kluts er het ei door en voeg zoveel melk toe tot de puree smeug is.

Zuurkool

Haal de zuurkool los met een vork. Bak het fijngesnipperde teentje knoflook even aan in de margarine op laag vuur. Voeg de zuurkool toe, en roer die door de margarine. Voeg één glas water en twee glazen appelsap toe. Daarbij de peper. Laat in ongeveer 20 minuten op laag vuur gaarkoken.

Voeg bij dreigend aanbakken extra water toe.

Spekjes

Snij het gerookte spek in dobbelsteentjes en bak die op laag vuur in ongeveer 10 minuten uit.

Roer de zuurkool en de spekjes met aanhangend bakvet door de puree.

Tip: De zuurkool wordt het lekkerst als de drie ingrediënten (zuurkool, aardappelpuree en spekjes) apart worden bereid.

Nagerecht: Speculaaspudding

Speculaaspudding

1 vanillestokje

1 liter melk

60 gr suiker

1 ½ speculaas

50 gr maizena



Bereidingswijze:

Breng de melk met de vanille langzaam aan de kook. Verbreek de speculaas in de melk als die al behoorlijk warm is geworden. Meng de maizena met de suiker en voeg een scheutje warme melk toe. Roer dit goed door en giet dit bij de kokende melk. Laat de massa even doorkoken. Verwijder de vanille en laat de vla onder af en toe roeren afkoelen. Giet de pudding in een vorm en bedek de schaal om velvorming tegen te gaan.

**Laat alle gerechten voor half 5
beoordelen!**
**Anders tellen deze punten niet meer
mee!**



Afsluiting

Zorg ervoor dat alle gerechten gecontroleerd zijn door de jury. Voor de prijsuitreiking dient alles opgeruimd te worden en het lokaal veegschoon achtergelaten te worden.

Voordat je het lokaal verlaat, dien je je bij de aanwezige leiding af te melden. Deze controleert of de ruimte waar je hebt mogen koken schoon is.

Succes met koken!!

Foto's van de kookwedstrijden zijn te zien op:
kookwedstrijden.angelo-roncalli.nl

Tot volgend jaar!

Voor
foto's en recepten
kijk op

kookwedstrijden.angelo-roncalli.nl

