

# Kookwedstrijden 2011

# Griekenland



# 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!

## Woorden

Oefen deze woordjes met elkaar. Wie weet kun je de jury verbluffen met je Grieks!

Hallo = Yia sas

Goede morgen = Kalimera

Goede avond = Kalispera

Goede nacht = Kalinikta

Hoe gaat het? = Ti kanete?

Het gaat goed = Ime kala

Dank u wel = Efharisto

Alstublieft = Parakalo

Hoeveel kost het? = Posso kostizi?

Ik wil betalen = Thelo na pliroso

Proost = Yia mas

Smakelijk eten = Kali orexi



# Welkom

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

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 heerlijk smaakt. Maar net zo belangrijk is het dat jullie de taken goed verdelen, alles hygiënisch verloopt en of het er allemaal 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!**

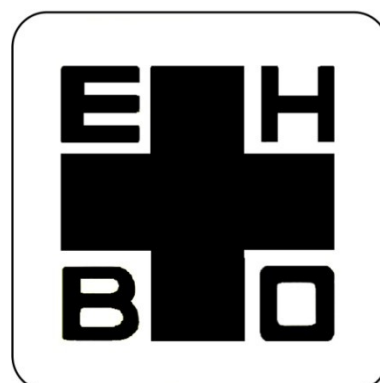
**Voordat je begint met koken, dient de gasaansluiting door de organisatie gecontroleerd te zijn!**

## **Boodschappen**

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.



## **Boodschappen:**

Dit is een lijstje waar alle boodschappen op staan die je nodig hebt. De boodschappen zijn al gedaan je hoeft alleen even te controleren of je alles gekregen hebt.

- 1 Paprika
- 1 Courgette
- 5 Tomaten
- 4 Houten spiesen
- 1,5 Ui
- halve Komkommer
- 6 tenen Knoflook
- 2 bladen Gelatine
- 50 gram Fijngemalen amandelen
- 250 gram Hamlappen
- 250 gram Rijst
- 50 ml Sinaasappelsap
- 100 ml Slagroom
- 200 ml Olie
- 200 ml Yoghurt
- 250 ml Griekse yoghurt
- 2 theelepels Oregano
- 2 theelepels Paprikapoeder
- 1 eetlepel Dille
- 1 eetlepel Suiker
- 2 eetlepels Peterselie
- 2 eetlepels Honing

Slagroom, yoghurt en hamlappen worden in de koelkast bewaard en kun je in de keuken ophalen als je ze nodig hebt.

**Let op** de volgende ingrediënten heb je 2 of meer keer nodig; Paprika, tomaten, ui, knoflook, olie, peterselie en de olijfolie

Verdeel deze dus zoals in de recepten staat! **op = op!**

# **Menu**

De recepten en boodschappen zijn aangepast om 2 borden per gang op te dienen 1 voor de patrouille / ronde en een voor de jury.

## **Voorgerecht**

Als voorgerecht hebben we een schotel van gestoofde courgette in tomatensaus. Met een stevige knoflook smaak en een hint van peterselie

## **Hoofdgerecht**

Ons hoofdgerecht bestaat uit 2 heerlijke souvlaki's (spiesen) met gekruid varkensvlees. Met daarbij een heerlijke zachte tzatziki en een bolletje bournaki.

## **Nagerecht**

Een heerlijk nagerechtje afgeleid van een belangrijke griekse god. Een mousse met de heerlijke smaken van amandel, honing en sinaasappel.

## Voorgerecht: Kolokithia Yachni

### **Ingrediënten:**

1 courgette	2 tenen knoflook
1 tomaat	100 ml olie
halve ui	peper en zout
halve eetlepel	200 ml water
fijngesneden peterselie	

### **Bereiding:**

De courgette aan beide uiteinden afsnijden, wassen en in 3 cm dikke moten snijden. De uien en de tomaten in blokjes snijden en met de olie in een pan doen en 5 minuten smoren. De courgettes, knoflook, peterselie, 200 ml water, peper en zout toevoegen en goed doorroeren. De courgettes in ongeveer een half uur op een zacht vuur gaar laten worden en de saus laten inkoken. Warm serveren.



# Hoofdgerecht:

Het hoofdgerecht bestaat uit 3 delen:

- Tzatziki
- Souvlaki
- Bournaki

## Tzatziki

### **Ingrediënten:**

250 ml griekse yoghurt	1 eetlepel dille
halve komkommer	1 eetlepel olijfolie
2 tenen knoflook	peper en zout

### ***Bereiding:***

Was de komkommer. Snijd het kontje er af en rasp de komkommer (grove reepjes) boven de zeef of vergiet. Laat de komkommer goed uitlekken. Om dit te versnellen kun je het beste met een vork de komkommerreepjes tegen de wand van het vergiet of de zeef aandrukken om het meeste vocht eruit te drukken.

Doe de yoghurt in een mengkom en knijp 2 tenen knoflook boven de yoghurt uit. Voeg een eetlepel olijfolie toe. Strooi een eetlepel gedroogde dille uit over het mengsel. Tenslotte meng je de uitgelekte komkommer door het yoghurtmengsel. Meng het geheel tot een mooie massa. Voeg naar smaak zout en peper toe. Met de peper mag je best royaal zijn, met het zout even oppassen.

# SOUVLAKI

## **Ingrediënten:**

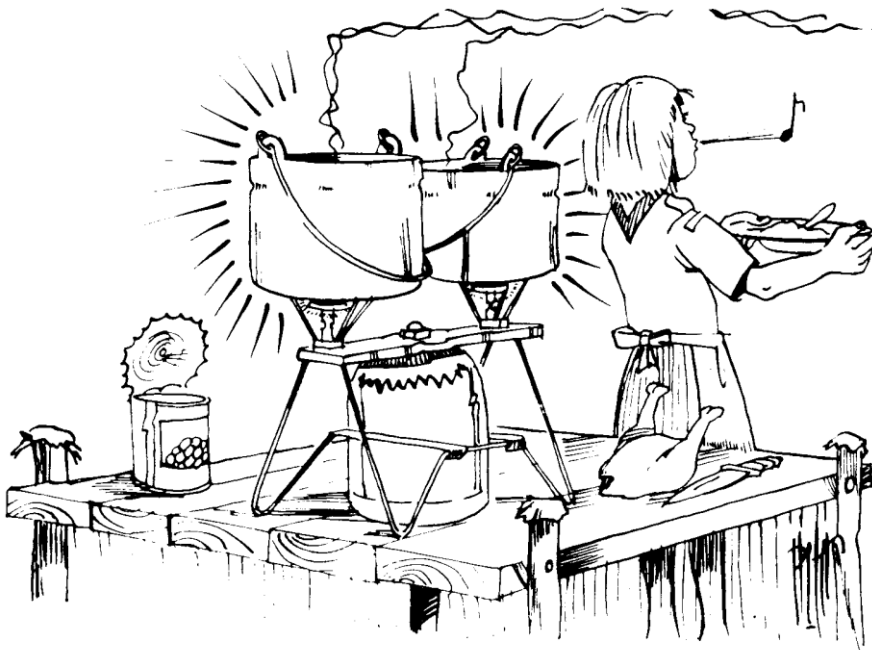
250 gr hamlappen  
1 teen knoflook  
1 eetlepel olijfolie  
4 houten spiesjes

1 theelepel oregano  
1 theelepel paprikapoeder  
1 paprika  
halve ui

## ***Bereiding:***

Maak een marinade van de olijfolie, knoflook, oregano en het paprikapoeder.

Snijd van de hamlappen stukjes die je mooi aan de spiesjes kan reigen. Marineer de blokjes hamlap in de marinade bv in een bord of in een zakje. Rijg de paprika, ui, vlees om en om op 4 spiesjes. Bak ze vervolgens goed gaar in een koekenpan in 15 min.



# BOURNAKI

## **Ingrediënten:**

250 gram rijst	
3 of 4 tomaten	100 ml olie
halve ui	halve el fijngehakte
1 teen knoflook	peterselie
halve eetlepel suiker	250 ml water

## ***Bereiding:***

Voor het gerecht is het nodig om de tomaten te ontvellen dit doe je als volgt:

Maak met een scherp mesje een kruisje in het vel aan de onderkant van de tomaat.

Dompel de tomaat onder in kokend water totdat het vel begint los te laten. (dit duurt ong. 5-15 seconden)

Trek voorzichtig het vel van de tomaat beginnend bij het kruisje. (let op! De tomaat is heet)

Snijd de ontvelde tomaten en de halve ui fijn en bak deze samen met de ui, de knoflook wat zout, suiker en wat peterselie circa 10 minuten in de olie. Zet het vuur uit laat de pan wat afkoelen en voeg dan voorzichtig water toe. Steek vervolgens het vuur weer aan en breng dit aan de kook. Doe de rijst erbij, roer goed en kook de rijst in ongeveer 15 min gaar en droog, roer regelmatig zodat het niet aanbrand. **Laat afkoelen en serveer op kamertemperatuur.**

## **Nagerecht:**

## **APHRODITE**

### **Ingrediënten:**

50 gr fijngemalen  
amandelen  
2 bladen gelatine  
50 ml sinaasappelsap

100 ml slagroom  
2 eetlepels honing  
200 ml yoghurt

### **Bereiding:**

Rooster de gemalen amandelen in een droge koekepan, al roerend, 3 minuten op een matig hoog vuur en laat het vervolgens afkoelen

Week de blaadjes gelatine in koud water tot ze helemaal zacht zijn (ca. 3min.).

Breng het sinaasappelsap aan de kook. Zet het vuur af en los de uitgeknepen gelatine op in het hete vocht.

Klop de slagroom met de honing bijna stijf. Doe de yoghurt in een ruime schaal en voeg het gelatinemengsel al roerend aan de yoghurt toe. Spatel de slagroom en amandelen erdoor.

Schep de mousse in 2 glazen of kommetjes en serveer

**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!!

Voor foto's en recepten kijk op:

[kookwedstrijden.angelo-roncalli.nl](http://kookwedstrijden.angelo-roncalli.nl)

**Tot volgend Jaar!**