

Scout & Cooking...

Primitief koken is HOT & EASY! Het is leuk en je hebt niet veel nodig om op een eenvoudige wijze toch een verrassend lekker gerecht te kunnen maken. Belangrijk zijn in ieder geval de volgende ingrediënten:

dosis creativiteit
flinke scheut enthousiasme
paar gram lef
een snufje fantasie
en breng het verder op smaak met wat humor en een vleugje passie

Probeer gewoon een aantal van de 100 gerechten in dit boekje en sta versteld van je eigen kookkunsten!

Met de trainingen die we aanbieden is het eigenlijk net zo. Jouw enthousiasme en creativiteit maakt een training tot een succes. Durf te experimenteren en ervaar zelf dat het hartstikke leuk is om iets nieuws te leren.

Daarom graag tot ziens op één van onze trainingen en voor straks alvast EET SMAKELIJK!

De trainers van het Steunpunt Zuid-Holland
en de regio's Maasdelta en Rond de Rotte



Honderd Heerlijke Recepten Op Primitieve Wijze

1. Popcorn in een pan
2. Pannenkoek uit blik
3. Gepofte appel
4. Chocoladebananen
5. Primitieve nasi
6. Een ei bakken in een broodkorst
7. Marshmallows
8. Popcorn bakken in een aluminium bakje
9. Brood bakken
10. Chips bakken
11. Peperkoek met peren en marsen
12. Engeltjes te paard
13. Primitief poffertjes bakken
14. Pizza's bakken op houtoven
15. Een ei in een sinaasappel
16. Vis bakken
17. Popcorn in een zeef
18. Brandnetelsoep
19. Wafels
20. Repen
21. Gepofte aardappelen
22. Brood bakken op primitieve wijze
23. Blikbrood
24. Stokbrood
25. Broodpannenkoek
26. Groenten met smeerkaas
27. Kip met ananas
28. Hikebom
29. Smeerwortelsoep:
30. Stoompot
31. Brandnetelsoep
32. Brandnetelsoep 2
33. Veldzuringsoep
34. Gevuld brood
35. Coquille van de BBQ
36. Sticky rice in bananen blad
37. Kip BBQ
38. Zeebaars
39. Gamba's
40. Gerookte eend (of kip)
41. Warme ananas
42. Extra lekkere spek
43. Citrus op de BBQ

Join the most primitive cooking adventure!

S&G

44. Paling roken
45. Kruidige kalkoen uit het hooi
46. Witlof in brood
47. Makreel in een krant
48. Eieren in klei
49. Vis in leem
50. Kip in klei
51. Ei aan 't spit
52. Tomaat-gehakt surprise
53. Cake bakken
54. Vis uit brood
55. Vis uit de grond
56. Brood uit een klei oven
57. Vis roken in een tipi
58. Zoete beenham
59. Gegrilde steaks
60. Lamskoteletjes met chili en komkommeryoghurt
61. Kalkoenspies met paddenstoelen en courgette.
62. Gegrilde aubergines
63. Sardines van de bbq
64. Gepofte aardappelen met kruidenkward
65. Verpakte courgette
66. Geroosterde knoflook
67. Porridge
68. Wentelteeftjes
69. Gebakken tosti
70. Boerenroerei
71. Noedel-tomaten gerecht met peterselie
72. Gehaktsoep
73. Bonen tomaten pannetje
74. Risibisi
75. Turkse pilav
76. Een pittig gerecht zonder naam
77. "Vluggertje"
78. Groen /wit/oranje
79. Tagliatelli met zalm
80. Rijst ratjetoe
81. Pittige aardappelsoep
82. Risotto met paddenstoelen
83. Snelle hachee
84. Teveel en te zwaar
85. Tonijnschotel
86. Tortilla onderweg
87. Met de vingers eten mag

-
88. Shoarmabroodje anders
 89. Doodgewoon doen
 90. Boemboepiepersalade
 91. Panpizza
 92. Wat je van ver haalt, is lekker
 93. Zwitserse rösti
 94. Nierboontjes pasta
 95. Witvis in het rood
 96. Hete boontjes
 97. Gemeubileerd soepke
 98. 't Staat er gekleurd op
 99. Een koude Italiaan
 100. Kaasfondue (2 pers)

Join the most primitive cooking adventure!



1. Popcorn in een pan

Benodigdheden:

- Popmais
- Olie
- Oude pan (met deksel)
- Suiker
- Evt. Zout

Houd een oude pan boven het vuur met behulp van een driepoot of een rooster. Doe hier de olie in en wacht totdat deze heet is geworden. Gooi de popmais erin en een hoeveelheid suiker. Doe de deksel erop en laat de popcorn zo poppen. Pan eraf halen en de popcorn opeten.

2. Pannenkoek uit blik

Benodigdheden:

- leeg conservenblikje
- pannenkoekenbeslag
- stroop en suiker

Op een leeg conservenblik kun je pannenkoekjes bakken. Laat alle kinderen een leeg blik meenemen. Knip met een blikschaar een aantal gaten aan de kant waar het blik opengemaakt is. Aan de kant waar het blik nog dicht is, sla je met een spijker een aantal gaatjes in de rand. Steek een waxinelichtje aan. Zet het blik eroverheen (met de dichte kant naar boven.) Doe er een beetje boter op en vervolgens een dun laagje pannenkoekenbeslag. Na een aantal minuten wachten, is de bovenkant droog en kun je de pannenkoek met een vork omdraaien. Doe als het pannenkoekje klaar is er wat suiker of stroop op en smullen maar.

3. Gepofte appel

Benodigdheden:

- Appel
- suiker
- kaneel
- rozijnen
- aluminiumfolie
- boter

Was de appel, maar schil hem niet. Steek het klokkenhuis eruit. Vet een stuk aluminiumfolie met boter in. Leg daar de appel op en vul het klokkenhuis met rozijnen, kaneel en suiker. Vouw het folie dicht en leg hem in de hete as. Na drie minuten kan je de appel uit het vuur halen.

4. Chocoladebananen

Benodigdheden:

- Pure chocolade of koetjesrepen of hagelslag
- Bananen
- Aluminiumfolie

Pak een banaan en snijdt hier met een mes een lange gleuf in (dus door de schil.) Stop in deze opening kleine blokjes pure chocolade. Sluit dan de banaan weer zo goed mogelijk en pak hem in met aluminiumfolie. Leg dit tussen de kooltjes, niet bij de vlammen! Haal na een tijd het pakketje uit de kolen en eet met een lepel de chocolade / banaan uit de gemaakte opening.

5. Primitieve nasi

Benodigdheden:

- shoarmavlees
- zilverfolie
- rijst
- paprika
- prei
- uien

Neem wat shoarmavlees (gekruid, anders wat kruiden toevoegen). Leg dit op een stuk zilverfolie. Doe er een 1/2 kopje rijst bij. Doe er wat paprika, prei, en uien bij. Vouw het aluminiumfolie tot een bakje. Doe er een 1/2 kopje water bij (of nog iets meer.) Vouw het aluminiumfolie nu helemaal dicht. Doe er minimaal nog twee andere lagen omheen. 15-25 minuten in de as laten liggen. Voorzichtig openmaken aan de bovenkant om te zien of het tegen gaar aan is (helemaal gaar dan is de onderkant meestal aangefikt). Zo ja, dan uit het vuur halen en nog 5 minuten laten afkoelen / nagaren en vervolgens smullen maar.

6. Een ei bakken in een broodkorst

Benodigdheden:

- paar sneeën brood (4)
- ei (4)
- 2 stoeptegels
- aluminiumfolie



Leg de (schone) stoeptegels in de hete as zodat deze kan voorverwarmen. Let op(!): deze moeten echt waterpas liggen. Hol de sneeën brood uit waarbij je de korst heel moet laten en leg deze op de tegel. Als de steen te vies is geworden of niet helemaal recht ligt, dan kun je een soort platte pan maken met een opstaand randje voor om de broodkorst. Eventueel kun je hier een aluminium dekschaal voor gebruiken (wegwerp.)

7. Marshmallows

Benodigdheden:

- Snoepspek
- Lange stokken
- Evt. biscuitjes

Maak aan een lange stok een punt en prik een spekje aan deze stok. Houd het vervolgens boven de gloeiende kolen. De marshmallow is klaar wanneer de buitenkant nog hard is en van binnen helemaal zacht. Wanneer de buitenkant dus zacht wordt, haal hem er dan gelijk uit. De binnenkant wordt namelijk eerder zacht! Je kunt de marshmallow van de stok eten of tussen twee biscuitjes doen.

8. Popcorn bakken in een aluminiumbakje

Benodigdheden:

- aluminiumbakjes
- aluminiumfolie
- zonnebloemolie
- popcorn
- wasknijper
- waxinelichtjes

Aluminiumbakje met aluminiumfolie erover (goed vastmaken by the way), zonnebloemolie en popcorn erin en met een wasknijper boven een waxinelichtje houden.

9. Brood bakken

Benodigdheden:

- Bak broodmix
- Andere benodigdheden die op het pak vermeld staan

De beste manier om het brooddeeg rond de tak te krijgen, waardoor hij niet van de tak afdruipt zoals normaal, is om eerst van het brooddeeg een lange worst te maken. Dit doe je dan spiraalsgewijs strak om de tak. Ga zo minimaal één keer op en neer. Er ontstaat zo een soort vlechtwerk. Er hoeft dan geen folie meer rond. Het brooddeeg zit eigenlijk in de knoop.



10. Chips bakken

Benodigdheden:

- Aardappel
- Servetjes
- pan met olie of Frituurpan
- Zout

Geef iedereen een aardappel. Laat die schillen met een dunschiller en dan kunnen ze met diezelfde dunschiller de aardappel in dunne plakjes 'schaven.' Daarna alle plakjes netjes tussen twee servetjes leggen en laten drogen (anders spettert het zo in de frituur). Dan gooi je het hele zootje (niet tegelijk!) in de frituur, laten bakken, uit laten lekken, weer op een (droog) servetje, zout erover en klaar.

11. Peperkoek met peren en marsen

Benodigdheden:

- een plak peperkoek
- een ½ peer uit blik
- een mini mars
- aluminiumfolie

Laat de peer uitlekken en vang het sap op. Neem een stuk aluminiumfolie en leg de plak peperkoek erop. Besprenkel deze plak met één eetlepel perensap. Leg hier de halve peer op met de bolle kant naar boven. Snijd de mini-mars in vier delen. Maak vier inkepingen in de peer en stop in iedere inkeping een stukje mini-mars. Vouw de folie dicht en leg dit (bij voorkeur op een rooster) op de kolen met de bolle kant naar boven. Na 10 minuten is dit wel goed.

12. Engeltjes te paard

Benodigdheden:

- blokjes kaas
- ontbijtspek
- pinnen

Wikkel de kaas in de spek en prik het aan de pin. Houd het boven het vuur. Wanneer de kaas begint te smelten, is het wel goed.

13. Primitief poffertjes bakken

Benodigdheden (per persoon):

- Frisdrankblikje
- Een lap katoen (stukje theedoek van 5 bij 5 cm)
- Spiritus
- Blikschaar, hamer, blikopener, kniptang
- Aluminiumfolie
- Stevig ijzerdraad
- Kurk (evt.)

- Poffertjesbeslag
- Boter / olie

Drink eerst het blikje leeg. Haal de bovenkant eraf met een blikopener of blikschaar zodat er een bakje ontstaat met een dichte bodem. Zorg dat er bovenop geen scherpe rand is door het b.v. met een hamer naar binnen te slaan. Maak aan de zijkant van het blikje halverwege drie gaatjes. Dit kan je doen door eerst een stukje hout in het blikje te doen en dan een dikke spijker door het blikje te slaan. Ook kan je natuurlijk met een blikschaar aan de gang. Snijd vervolgens een stukje katoen in stukjes van ongeveer 5x5 cm Doe het katoen in het blikje. Als je later spiritus toevoegt, is je brander klaar. Je gaat nu een pan maken van ijzerdraad en aluminiumfolie. Knip een stuk ijzerdraad door en buig dit zo, zodat je een oog met een steel krijgt. Het oog moet ongeveer zo groot zijn als een poffertje. Bekleed het oog met aluminiumfolie. Eventueel kan je zorgen dat de steel niet warm wordt door het in een kurk te prikken of tape erom heen te wikkelen. De poffertjespan is nu klaar. Giet het blikje vol tot zo'n 2 centimeter en je hebt nu een brander die het minimaal een kwartier kan doen (als er niet te veel poffertjesbeslag in valt... Indien je geen zwarte poffertjes wilt die niet meer van je pannetje afgaan, vergeet dan niet eerst boter / olie op het folie te doen.

14. Pizza's bakken op houtoven

Benodigheden:

- 1 pizzabodem
- 2,5 dl water
- 400 gram volkorenmeel
- 25 gram gist
- halve theelepel zout
- tomatenpuree
- geraspte kaas
- ham
- salami
- wat je lekker vindt



Voor de bereiding van de bodem volkorenmeel met een halve theelepel zout vermengen. Gist in lauwwater oplossen en toevoegen. Goed kneden tot een mooie deegbal en 30 minuten op lauwwarme plaats laten rijzen. Het deeg kan in grotere hoeveelheid aangemaakt worden en in porties ingevroren worden; de kant-en-klare ongebakken pizza kan ingevroren worden. De bodem uitrollen en beleggen en daarna de pizza in een zelfgemaakte oven plaatsen en circa 15 minuten bakken.

15. Een ei in een sinaasappel

Benodigdheden:

- ei
- sinaasappel

Dit is waarschijnlijk het raarste wat je op een kampvuur kunt maken. Neem een sinaasappel en snijd het topje ervan af. Hol het vervolgens helemaal uit. Breek het ei en giet het in de holle sinaasappel. Leg daarna het dekseltje weer op de sinaasappel en steek het vast met twee dunne twijgjes. Plaats het tenslotte in de hete as. Je kunt tussendoor kijken of het al goed is. Als het goed is, kan je het (lekker) uitlepelen. Dit alles kan ook met een aardappel, maar dit wordt natuurlijk veel moeilijker.

16. Vis bakken

Benodigdheden:

- verse vis op de markt (makreel, sardines, zalm en forel)
- kranten
- vetvrij papier
- diverse groenten

De vissen schoon maken. Daarna groente erin doen. Rol de vis in vetvrij papier. Maak een krant goed nat en rol daar de vis nogmaals in. (kop en staart er aan laten). Dit geheel leg je in de kolen. Zodra de krant droog is en begint te branden (dus niet kleine uitstekende hoekjes van de krant) is de vis klaar. Uit het vuur scheppen en uitpakken. Je kunt de vis ook gewoon in folie doen en in de as leggen. Na 10-15 minuten is de vis klaar.

17. Popcorn in een zeef

Benodigdheden:

- Pofmaïs
- 2x een oude zeef (gelijke grootte)
- Lange stok
- Wat ijzerdraad

Bevestig de eerste zeef aan de lange stok, zodat er een soort lepel ontstaat. Maak dan de tweede zeef hieraan vast, zodat je hem gemakkelijk los kunt scharnieren en er een dichte bol ontstaat. Je kunt dan de pofmaïs hierin doen, de zeven op elkaar houden en boven het vuur houden. Met wat handigheid, poft de maïs goed in deze bol. De popcorn kan echter ook verbranden..... Het is in ieder geval een stuk leuker voor iedereen om naar te kijken in plaats van een dichte pan.

18. Brandnetelsoep

Benodigdheden:

- handschoenen
- Brandnetelbladen
- water
- evt. kruiden, vlees etc.

Eerst moet je wat brandnetels plukken en iets waar je de geplukte brandnetels in doet. Zoek de mooie brandnetels eruit, met goed groen uitzijnde bladeren en zonder gaten. Pluk geen bladeren die gelig of bruin zijn (deze zijn niet zo gezond.) Maak ze even goed schoon met water en laat ze heel eventjes weken. Ga ook even na of er geen viezigheid op zit en wrijf en roer een beetje door de bladeren, zodat ze allemaal goed schoon worden. Doe de bladeren gesneden in een pan met water. Indien gewenst kan je er nog wat vermicelli, of vlees (gehaktballetjes, spek, draadjesvlees) doorheen doen en laat het goed koken. Als het klaar is, kan je er nog wat peper, zout, suiker of een bouillonblok bij doen.

19. Wafels

Benodigdheden:

- 1 kilo witte bloem
- 600 gram suiker
- 600 gram boter en 100 gram echte boter (of uit zuinige overwegingen 700 gram boter)
- 4 zakjes vanillesuiker
- 8 a 10 eieren
- 2 zakjes bakpoeder
- 1 mok melk.

Even mixen en bakken maar.

20. Repen

Benodigdheden:

- 4 vuurpotten
- 4 pannen
- 4 klontjes boter van 125 gram
- 4 pakjes rozijnen, niet te groot, niet te klein
- 1 liter melk
- haverhoutvlokken
- groene zeep

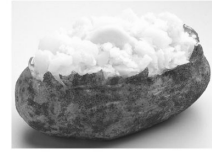
graaf een gat in de grond voor de vuurpot, laat er sleuven naar toe lopen voor de lucht en laat hoopjes staan waar de pan op kan rusten. Maak van de haverhoutvlokken, melk en rozijnen een deegachtig mengsel (best wel stevig). Smeer de buitenkant van de pan goed in met groene zeep en zet hem op de

brandende vuurpot. Laat de pan warm worden en vet hem goed in met veel boter. Bak hierin de koekjes totdat ze hard en bruinachtig zijn.

21. Gepofte aardappelen

Benodigdheden:

- Aardappelen
- Aluminiumfolie
- Zout



Neem een aardappel en snijdt een kruisje in de schil van de aardappel. Hierdoor kan je later makkelijker de schil van de hete aardappel pellen. Wikkel de aardappel in aluminiumfolie en leg deze tussen de kolen, dus niet in het vuur! Na 5 tot 10 minuten is de aardappel wel gaar. Je kan dit controleren door erin te prikken met een mes. Kom je tot de helft, dan is de aardappel wel gaar. Vervolgens de aardappel afpellen en wat zout erover heen doen. Erg gemakkelijk dus.

22. Brood bakken op primitieve wijze

Benodigdheden:

- 500 gram bloem
- beetje boter
- 30 gram gist
- snufje zout
- ongeveer 3 dl melk (of water)
- eventueel wat suiker
- vuilniszak

Gist voorbereiden:

½ kopje melk (indien aanwezig, anders water) op 25° C brengen (als je je vinger erin stopt, mag het niet te heet en niet te koud aanvoelen; je mag het niet voelen). De gistkorrels hierin oplossen en 1 theelepel suiker toevoegen. Klein beetje laten wellen (het gist moet ongeveer 2 x zoveel worden).

Vanaf hier gaan we verder met de 'trappermanier', dus op de primitieve manier: maak een 'gat' in de grond en leg hier je vuilniszak over. Nu ontstaat een kom bekleed met plastic. Of rol de vuilniszak geopend op tot er een wasbakje ontstaat. Doe de bloem in de kom (hou een klein beetje bloem in reserve) en vermeng het met een snufje zout. Maak vervolgens een kuiltje in het midden. Meng het gist door de bloem en voeg heel langzaam in kleine beetjes melk/ water toe tot het niet meer al te droog is. PAS OP! Het lijkt gauw te droog. Daarna goed kneden (met schone handen!) tot het niet meer aan je vingers blijft kleven. Drie kwartier laten rijzen op een warme plaats. (Vlak bij het vuur, maar niet te heet of nog beter: onder je kleding op je buik. Dit is de perfecte temperatuur voor een goed resultaat).

23. Blikbrood

Blikbrood kun je maken in twee conservenblikken die niet even groot zijn, of pannetjes. Smeer de binnenkant van het kleinste blik goed in met boter voordat je er het deeg in doet. Het bakt dan niet zo snel aan. Het deeg moet ruim in het blik passen. Gebruik je blikken die even groot zijn, sla dan eerst een van beiden aan de rand in. Doe dit zo, dat je ze in elkaar kunt schuiven. Schuif ze echter niet helemaal dicht; het brood kan dan in de lengte ook nog wat uitzetten. De blikken of de pannetjes zet je in de hete as.

24. Stokbrood

Stokbrood maken is de populairste vorm van brood bakken. Succes is vrijwel altijd verzekerd, als je maar een paar dingen in de gaten houdt. Maak een stevige deegmassa. Maak eerst van je deeg een dunne rol; hoe dunner, des te sneller klaar. Zoek daarna een geschikte stok. Wikkel de rol zo om de geschilde stok, dat ertussen de wikkelingen twee centimeter ruimte blijft. De beste manier om het brooddeeg rond de tak te krijgen, waardoor hij niet van de tak afdruipt zoals normaal, is om eerst van het brooddeeg een lange worst te maken. Dit doe je dan spiraalsgewijs strak om de tak, ga zo minimaal één keer op en neer. Er ontstaat zo een soort vlechtwerk. Er hoeft dan geen folie meer rond, het brooddeeg zit in de knoop. Tijdens het bakken besmeer je het stokbrood af en toe met een klontje boter of met water om een korstje te krijgen. Draai de stok voortdurend boven de hete as, tot je het stokbrood zonder moeite van de stok kunt schuiven. Het is dan ook van binnen gaar. Houd het brood niet in de vlam, want dan wordt het keihard, pikzwart en vooral niet gaar. Niet te eten dus. In de opening doe je boter en suiker, stroop of een worstje.

25. Broodpannenkoek

Je maakt van een paar brokken deeg platte koeken. Deze leg je op een gloeiend gemaakte steen. Af en toe omdraaien totdat je broodpannenkoek goudbruin is. Je kunt dit ook in je messtin doen; doe er dan wel eerst boter in. Deze methode is vooral zeer geschikt als het deeg wat dun (nat) uitgevallen is.

26. Groenten met smeerkaas

Benodigdheden:

- Smeerkaas (bij voorkeur MonChou)
- Aardappelen
- Paprika
- Wortels
- Ui
- Tomaat
- Ongezouten noten (cashewnoten, walnoten...)
- Aluminiumfolie
- Pan of schaaltes

Neem een pan (voor gezamenlijke bereiding) of een schaalte (voor individuele voorbereiding) en stop hierin de groenten, die je van tevoren in stukjes gesneden hebt. Meng dit met de smeerkaas en stop dit vervolgens in de aluminiumfolie en pak het goed in met de folie. Leg dit tussen de kolen. Na 10 minuten is het wel gaar. De aardappelen zullen als laatste gaar zijn, dus deze kan je controleren. Je kunt het natuurlijk gewoon uit het folie opeten.

27. Kip met ananas

Benodigdheden:

- ananas
- aluminiumfolie
- kip
- rijst
- paprika
- kruiden

Leg twee stroken aluminiumfolie kruislings over elkaar en leg in het midden gewassen rijst, kip en blokjes ananas. De kip van te voren in wrijven met zout, peper, paprika, enz. Daarna zorgvuldig het aluminiumfolie er omheen wikkelen. Eventueel nog een strook nemen. Dit wordt in een natte krant gerold, waaromheen opnieuw aluminiumfolie gaat. Het geheel wordt voor zo'n drie kwartier in de gloeiende houtskool gelegd.

28. Hikebom

Benodigdheden:

- Half kopje snelkookrijst of twee aardappelen
- één gesnipperde ui
- een halve winterwortel
- varkenslapje
- klontje boter
- zout en peper
- half kopje water
- aluminiumfolie

Snijd alle ingrediënten zo klein mogelijk (behalve het water.) Leg alles op een stuk aluminiumfolie en bestrooi het met zout en peper. Doe het water en de boter erbij en vouw het dicht. Pak het voor de zekerheid in met een tweede stuk folie. Leg dit in de hete as en haal het er na ongeveer een half uur uit.

29. Smeerwortelsoep

Benodigdheden:

- 4 flinke handen smeerwortelblad
- 2 grote uien
- 50 gr. boter
- 25 gr. bloem

- 2 liter kippenbouillon (4 bouillonblokjes)
- 8 eetlepels yoghurt
- peper en zout
- gemengde kruiden

Maak de bouillon. Was de smeerwortelbladeren en verwijder alle stelen. Snijd de uien fijn en fruit deze in de boter. Voeg de bloem hieraan toe: maak er een papje van. Voeg dan de bouillon toe en vervolgens de smeerwortel. Doe er naar smaak kruiden/zout & peper bij. Laat het geheel een half uur sudderen. Voeg bij het opdienen de yoghurt toe.

30. Stoempot

Benodigdheden:

- Een blik zonder coating
- Aardappelen
- Natte groenten (erwten, wortels, bonen e.d.)
- Gehakt
- Droge groenten (paprika, ui e.d.)
- 2 plakken kaas
- Aluminiumfolie

Snijd alle groenten erg klein. Doe de aardappelen in het blik en doe er vervolgens wat water bij, totdat ze onder water staan. Doe vervolgens de natte groenten erbij. Dek dit in zijn geheel af door het gehakt. Leg op dit gehakt de droge groenten. Vervolgens de plakken kaas. Dek het geheel af met folie waar twee gaten ingeprikt zijn. Hoe werkt het? Het water gaat onderin koken en zorgt ervoor dat de aardappelen en natte groenten gaar worden. De stoom die daarvan af komt, stoomt het gehakt gaar en vervolgens de droge groenten. Wanneer de kaas warm genoeg is, gaat deze naar beneden smelten en komt zo in het gehele blik. De gaatjes in het folie zijn echt nodig, anders stoomt het folie eraf en komt er alsnog as in het blik. Dit alles duurt zo'n 15 minuten tot een half uur. Wanneer het niet mogelijk is als leiding alle blikken op gaarheid te controleren, kan je ook het gehakt eerst wat aanbakken, zodat je zeker weet dat het gaar is. Dit is echter bij voldoende tijd niet nodig.

31. Brandnetelsoep

Benodigdheden:

- 2 grote uien
- 2 teentjes knoflook
- 4 aardappelen
- (olijf)olie
- zout en peper
- 2 grote bossen brandnetelscheuten



Uien, knoflook en aardappel fruiten in de olie. 1,5 liter water toevoegen en het geheel aan de kook brengen. Brandnetels fijn snijden en toevoegen aan de soep. Ruim 15 min. laten trekken.

N.B.: als je de brandnetels eerst in heet water legt, prikken ze niet meer.

32. Brandnetelsoep 2

Benodigdheden:

- 2 liter bouillon (4 bouillonblokjes)
- 500 gr. snelkookrijst
- 4 grote uien
- topjes van de brandnetel

Bouillon maken. Uien snijden en fruiten in de boter. Hieraan de bouillon en de rijst toevoegen. Zachtjes laten pruttelen tot de rijst gaar is. Flink wat fijngesnipperde brandneteltopjes toevoegen.

33. Veldzuringsoep

Benodigdheden:

- 2 volle handen veldzuringbladeren, in stukjes gescheurd
- 1 krop sla, in stukjes gescheurd
- 2 grote uien
- 25 gr. Boter
- 2 grote aardappelen
- 2 liter kippenbouillon (8 bouillonblokjes)
- 6 dl. melk
- zout en peper

Bouillon aan de kook brengen. Boter smelten en daarin de zuring en sla fruiten tot ze zacht, maar niet bruin zijn. Aardappelen en kokende bouillon hieraan toevoegen en het geheel 20 tot 30 min. zacht laten koken zonder deksel. Dan alles door een zeef wrijven (en weer toevoegen). Melk, zout en peper naar smaak toevoegen en nog even opwarmen.

34. Gevuld brood

Benodigdheden

- Brooddeeg
- diverse groenten
- gehakt
- aluminiumfolie
- kaas
- tomatensaus

Brooddeeg maken. Verschillende soorten groenten fijn snijden. Gehakt eerst even rollen. Brooddeeg dun uitrollen en op een dubbele laag aluminiumfolie leggen. dan de helft besmeren met tomatensaus, groenten, gehakt en kaas. brooddeeg

dichtvouwen en randen goed aandrukken. dan aluminiumolie goed dichtvouwen en op smeulend vuur leggen. Ongeveer 30 min. wachten en smullen maar.

35. Coquille van de BBQ

Benodigdheden:

- coquille in de schelp
- sinaasappels
- oestersaus
- pepertje
- bosuitje

Snijd een sinaasappel in twee en haal de vrucht eruit met een lepel. Je hebt nu een deksel. Open de coquille met een mes. Haal de baard eruit door met een vork langs de achterkant van de coquille, achter het zwarte zakje te prikken en zachtjes te trekken. Je neemt nu alles mee, behalve de witte vrucht (deze is mooi rond nog.) Hak de bosuitjes en strooi ze over de Coquilles. Zet de sinaasappeldeksel op de coquille en leg ze 5 tot 10 minuten op de barbecue.

36. Sticky rice in bananenblad

Benodigdheden:

- Sticky rijst
- Bananenblad

Laat de rijst drie uur onder water staan. Spoel de rijst af en kook het voor 10 minuten op zacht vuur. Vul de bananenbladeren daarna met de rijst, knoop deze dicht. Laat ze voor 15 minuten stomen in een stoommandje of een vergiet boven een pan met kokend water (bijvoorbeeld waar je de rijst net in hebt gekookt).

37. Kip BBQ

Benodigdheden:

- 1 kip
- 1 sinaasappel
- 2 teentjes knoflook
- 1 blaadje laurier
- 2 takjes oregano
- peper en zout
- een goede scheut olijfolie

Snijd de sinaasappel in 4 stukken en steek een aantal stukken in het gat van de kip samen met wat knoflook en oregano. Breng vervolgens meer smaak aan door peper en zout op de kip te strooien. Breng onder de huid nog wat extra kruiden aan voor extra smaak. Rooster de kip aan alle kanten. Laat de kip hierna nog 30 minuten op de barbecue op een deksel met een pan erover, als een soort oven.

38. Zeebaars

Benodigdheden:

- 1 zeebaars
- Munt
- Laurier en andere tuinkruiden
- Zeezout & peper
- Knoflook
- Olijfolie extra vierge

Vul de zeebaars in de buik met de kruiden en smaakstoffen en besprenkel de zeebaars met olijfolie. Leg de zeebaars op de barbecue. In 10 minuten garen aan allebei de zijden, niet te snel. Haal het vel van de zeebaars eraf en snijd langs de graatlijn, zo blijven er geen graatjes in de vis zitten. Rasp er wat limoen overheen voor de frisse smaak.

39. Gamba's

Benodigdheden:

- 10 grote gamba's
- 10 tenen geraspte knoflook
- 1 geraspte sinaasappel en sap bewaard
- 2 eetlepels paprikapoeder
- 1 mespuntje cayennepoeder
- 2 dl. olijfolie
- Snufje zeezout

Om de gamba's de heerlijke smaak te geven, moeten ze worden gemarineerd. Maak de marinade van de knoflook, paprikapoeder, zout, geraspte sinaasappel en olijfolie. Leg de gamba's erin en laat ze zo'n 2 uur marineren (hoe langer hoe beter!). Rooster ze gaar op de grill en doe er vervolgens wat sinaasappelsap overheen.

40. Gerookte eend (of kip)

Benodigdheden:

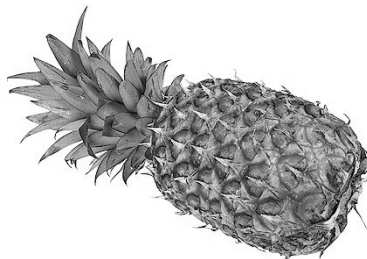
- Eendenborstfilets
- Rookmot of gedroogde fijne houtsnippers
- Peper en zout
- Pannenset
- aluminiumfolie

Kruid de eendenborst of kip met peper en zout. Pak de kleinste deksel en leg hier aluminiumfolie in. Leg er de houtsnippers op. Leg de deksel op de barbecue. Leg een rooster over de deksel, waar je de kip op legt en zet dan een grotere pan over de deksel en het rooster. Kip roken in ongeveer 20 minuten op laag vuur.

41. *Warme ananas*

Benodigdheden:

- 1 ananas
- 6 lepels honing
- 4 vanillestokken
- 2 kaneelstokken
- ½ bosje munt, salie
- 1 dl. slagroom
- Snufje zout
- 50 gram boter



Maak de ananas schoon en steek er met een breinaald of tentpen gaten in. Snijd vervolgens de vanillestokken in de lengte doormidden en steek die samen met de kaneelstokken in de gaten van de ananas. Giet er honing in en overheen, strooi er de kruiden bij en zet de ananas in een pan met een deksel 20 minuten op de BBQ. Draai de ananas af en toe om, zodat de honing overal bij kan of giet het vocht regelmatig over de ananas met een lepel. Haal de ananas en de kruiden uit de pan. Het vocht in de pan vijf minuten zachtjes laten inkoken. Giet vervolgens de slagroom en boter erbij en roer het geheel tot een glad papje. Voeg als laatste een snufje zout toe. Haal de kruiden, vanille en kaneel uit de ananas en snijd de ananas in de lengte door, warme saus overheen en klaar! Je kunt natuurlijk ook de ananas schoonmaken en alleen met honing klaarmaken.

42. *Extra lekkere spek*

Benodigdheden:

- 1 kg. spek
- 20 kruidnagels
- 8 gr. peper
- 20 gr. zout
- 20 gr. suiker

Steek met een breinaald gaatjes in het spek en stop in al de gaatjes een kruidnageltje (tot er op alle plaatsen een kruidnageltje zit). Bestrooi het spek vervolgens met peper, zout en suiker en laat dit even intrekken. Pak het spek in met aluminiumfolie. Leg het aan de zijkant van het vuur en laat het langzaam met lage temperatuur garen. Dit mag een paar uur duren. Haal de kruidnagels eruit en snijd het spek in blokjes of dikke plakken. Heerlijk bij een stampot.

43. Citrus op de BBQ

Benodigdheden:

- 4 grapefruits, handsinaasappels of mandarijnen
- 50 gr. suiker
- 4 steranijs
- 1 takje rozemarijn

Snijd het citrusfruit doormidden en ga met een mes langs de rand van het vruchtvlies, zodat het een beetje los komt. Snijd er een kruis in en strooi er 50 gram suiker over en stop het steranijs, rozemarijn en kaneel erin. Stook de barbecue warm en leg ze met de schil naar onder op een deksel. Zet de pan er vervolgens overeen, zodat de warmte wordt vastgehouden. Ze hebben zeker een half uurtje nodig.

44. Paling roken

Benodigdheden:

- paling
- zout
- rookoven, deze kan je ook zelf maken zie www.rooktonnen.nl

Laat de paling wassen en schoonmaken door de visboer. Nu de paling helemaal schoon is, kan de paling gepekeld worden. Het onderstaande schema is als leidraad bedoeld en kunt u naar smaak aanpassen. Voor paling met gewoon keukenzout voor het pekelbad.

	zout	zout	zout
dikte van de vis	50 gr. per liter	75 gr. per liter	100 gr. per liter
tot 3 cm	8 uur	4 uur	2 uur
3-4 cm	9 uur	4,5 uur	2,5 uur
4-5 cm	10 uur	5 uur	3 uur

Dikke vis gewoon langer in de pekel laten liggen. Na het pekelen van de paling gaan we de paling aan de rookpennen rijgen en kunnen deze even drogen. Bij het rijgen aan de pennen is het van belang dat de pen twee maal door het vel gestoken wordt, maar dat de graat heel blijft. Gebeurt het rijgen van de paling niet goed, dan zou het mogelijk kunnen zijn dat de paling tijdens het roken van de pen valt en heb je gecremeerde in plaats van gerookte paling. Ook het drogen van de paling is belangrijk. Paling roken met een huid die nog nat is, kan een lelijk en slecht resultaat opleveren en het vel zal na het roken van de paling gemakkelijk kunnen scheuren. Je kunt het dan te snel kapot trekken tijdens het villen van de paling. Het beste is om de paling in de wind te laten drogen omdat dit sneller gaat. Zorg wel dat er geen vliegen bij de paling kunnen komen. Je moet de paling laten drogen totdat de huid als perkament aanvoelt.

Nu gaan we roken. Je vult de vuurlade eerst met wat dunne blokjes hout en stapelt daarop iets dikkere blokjes met een klein beetje ruimte er tussen. Maak de la niet geheel vol en steek het geheel aan. Met een beetje spelen met de deur en de



deksel regel je de zuurstoftoevoer. De aan de pennen geregen vis kun je nu in de rookoven hangen. Zorg er wel voor dat de vissen elkaar niet raken en dat ze goed op de pen of haak zitten.

Nu ga je de vis in de oven een beetje laten nadrogen. Een minuut of 10 met dichte luchttoevoer en zonder juten lap. (dus bij een lage temperatuur de vis iets laten opdrogen.)

Je gaat nu de vis garen. Een oventemperatuur van 80-100 graden Celsius is ideaal. Meestal is een minuut of 10 voldoende. Loopt de temperatuur door tot boven de 95 graden, temper dan het vuur door de luchtgaten dicht te maken.

Als je denkt dat de paling gaar is, dan kun je dit controleren door te kijken of de paling makkelijk loslaat. Is dit het geval, dan doe je de luchtgaten van de oven dicht en bedek je het vuur met iets nat gemaakte rookmot. Zo ontstaat er rook en begint het echte rookproces. De temperatuur mag nu zakken tot zo'n 70 graden Celsius. Is de temperatuur hoger, dan druipt het vet uit de vis en dit betekent smaakverlies.

Het is beter wat langer te roken bij een lagere temperatuur dan kort bij een te hoge temperatuur. Afhankelijk van de soort en dikte van de te roken vis, alsmede de buitentemperatuur, duurt het totale gaar- en rookproces zo'n 45 tot 75 minuten. Haal de gerookte vis voorzichtig uit de oven en wikkel ze in een oude krant om ze nog 15 minuten te laten 'nagaren.' Dat komt de smaak zondermeer ten goede en daar gaat het tenslotte om.

Waarschuwing: neem wel het goede hout voor uw rooksessies. Eikenhout, beukenhout en elzenhout zijn prima. Gebruik echter nooit naaldhout of geïmpregneerde houtsoorten. Die kunnen ongezond zijn en geven de vis een slechte smaak. Reinig tenslotte de pennen en haken in een afwassopje, want restanten gerookte vis aan de pennen trekken vliegen en schimmels aan.

45. Kruidige kalkoen uit het hooi

Benodigheden:

- 1 kalkoenfilet (ongeveer 250 gram)
- handje hooi
- 1 bos rozemarijn
- 1 bos tijm

Grill de kalkoen langs beide kanten aan en bedek deze met tijm en rozemarijn. Doe een touwtje om de kalkoen en de kruiden heen, zodat de kruiden goed blijven zitten. Leg de deksel op de BBQ, maak het hooi een beetje nat en leg het op het folie. Leg de kalkoen vervolgens tussen het natte hooi in de deksel. Doe een pan op de deksel en laat 15 minuten zachtjes garen.

46. Witlof in brood

Benodigdheden:

- brood
- 1 zakje geraspte kaas
- witlof
- olijfolie
- knoflook

Snijd het bovenste gedeelte van het brood eraf en haal het brood eruit, zodat de korst heel blijft (als een soort schuitje). Strooi de geraspte kaas in het brood en zet op de BBQ, zodat de bodem gegratineerd wordt. Het brood dat je uit het brood heb gehaald snij je in blokjes en je maakt er croutons van: ze kort samen met de knoflook op de BBQ. Snijd de witlof in reepjes en breng deze op smaak met olijfolie, peper en zout. Stop de witlof in het brood en leg de croutons er tussen.

47. Makreel in een krant

Benodigdheden:

- Makreel
- Soepgroente
- Oude krant



Maak de makreel schoon. Dit kan je de visboer laten doen, maar zelf doen is veel leuker. Dit kan het best op een vuilniszak, die je dan gelijk weg kunt gooien. Snij de buik van de makreel open, vanaf de kop tot aan zijn anus. Maak met je vingers de buikholte leeg, met je vinger van voor naar achteren. Snijd de kop eraf, net achter de kop. Vul de makreel met soepgroente. Maak de krant nat, rol de vis in de natte krant. Leg de krant in de as. Draai de makreel een aantal keer. Als de krant begint te verbranden dan is de vis gaar.

48. Eieren in klei

Benodigdheden:

- Ei
- Kool

Pak een ei in met kool en dan met klei. De kool (of bladeren) zorgen ervoor dat het ei niet kapot wordt gedrukt door de klei die krimpt. Ongeveer 15 minuten in het vuur laten liggen en je hebt een gekookt ei.

49. Vis in leem

Benodigdheden:

- Vis (bijvoorbeeld makreel)
- Kool

Maak een lekker vuurtje, met veel hete as. Wikkel de schoongemaakte en gezouten vis in koolbladeren. Leg daaromheen een 5 cm dikke laag van leem of klei. Leg dit pakket op de hete as. Trek daarover ook weer hete as. Stook daarboven rustig een vuurtje. Draai na ongeveer een half uur het pakketje voorzichtig om. Haal het pakketje na een half uur weer uit de as. Tik de hard geworden leem eraf en de vis is gaar.

50. Kip in klei

Benodigdheden:

- Hele kip
- Kool
- Peper en zout
- Vulling voor de kip

Kruid de kip. Je kunt de kip ook vullen, dan blijft de kip ook lekker sappig. Doe koolbladeren om de kip en dan de klei om de kip. Leg de kip aan de zijkant van het vuur. De klei wordt hard en werkt als een oven. Na 45 minuten is je kip gaar en kan je deze pellen.

51. Ei aan 't spit

Benodigdheden:

- Ei
- Ijzerdraad

Maak voorzichtig, in beide stompe zijden van het ei, een gaatje. Prik er een ijzerdraad door. Steek twee vorkstokken in de grond waar het ijzerdraad op kan rusten. Hang het ei zo hoog boven de gloeiende as, dat je je hand er precies 8 tellen boven kunt houden.

52. Tomaat-gehakt surprise

Benodigdheden:

- Tomaat
- Ui
- Gehakt
- Mozzarella
- Zout
- Aluminiumfolie

Neem de tomaat, snijd deze open aan de bovenkant (bewaars het kapje) en schep de tomaat leeg. Maak een mengsel van gehakt, ui en mozzarella en breng dit op smaak met zout. Vul de tomaat met het mengsel. Maak de tomaat weer dicht met het kapje. Pak de tomaat in met aluminiumfolie en leg deze in de as tot het gehakt gaar is, ongeveer 20 minuten.

53. Cake bakken

Benodigdheden:

-Cakebeslag, zie verpakking

Maak een cakebeslag volgens de verpakking. Doe deze in de cakevorm. Maak een klein vuur op een vlakke plaats. Als de grond goed warm is en er alleen kooltjes zijn, dan schuif je de kooltjes opzij. Zet het bakblik neer. Zet er een pan overheen en leg de kooltjes om en op de pan. De pan is nu een oven. Wacht tot de cake klaar is.

54. Vis uit brood

Benodigdheden:

-Vis

-Brooddeeg

-Oven

Pak je vis in het brooddeeg. De in brooddeeg ingepakte vis in de voorverwarmde oven leggen. Na ongeveer 1 ½ uur heb je een heerlijk visbrood.

55. Vis uit de grond

Benodigdheden:

-Vis

-Grote stenen

-Kool

Maak een vuur en verwarm de stenen. De vis kan je vullen met groenten. Maak een pakketje van de vis met de koolbladeren. Maak een gat van 20 cm diep en 20 cm lang en 20 cm breed. Per extra vis alles met 10 centimeter vergroten. Leg de warme stenen onderop. Dan het vispakketje erop. Dek de vis af met warme stenen en plagen. Laat het tot de volgende dag stomen.

56. Brood uit een klei oven

Benodigdheden:

-Brooddeeg

-Bakblik

Eerst maak je een oven door een kuil te graven. Hier overeen maak je een frame van wilgentenen. Dit frame bedek je met een dikke laag klei. Aan de voorkant hou je een gat om het hout in te stoppen en in de achterkant hou je een klein gat voor de zuurstof-toevoer. Je stookt het vuur langzaam op, zodat de oven niet kapot brandt. Als de oven goed warm is, dan haal het vuur uit de oven. Je kunt het bakblik nu in de oven schuiven. Maak alle gaten dicht. Na ongeveer 45 minuten is je brood klaar.

57. Vis roken in een tipi

Benodigdheden

-Vis

-Katoenen doeken

Eerst moeten er redelijk rechte takken gezocht worden van ongeveer 1.30 m lang, 3 stuks. Die bind je van boven vast, zodat het een tipivorm aanneemt. Dan bind je er 3 kortere takken aan, horizontaal op ongeveer 20 cm hoogte. Steek hier vervolgens takken doorheen gestoken om zo een rooster te maken. Graaf een kuil van 60x60x60 cm. Hierin wordt een vuur gestookt met hardhout, bijvoorbeeld eik. Dit moet lekker fikken. Kooltjes verspreiden in de kuil en snippers er overheen strooien, geen naaldhoutsnippers. Vlees en vis op het rooster hangen/prikken/leggen. De tipi over de kuil plaatsen en er lappen omheen wikkelen. Wel een ruimte aan de bovenkant open laten. Aan de onderkant zand op de doeken scheppen om het goed af te dichten. Dan nog een water-/rookdichte afdekking er omheen om te zorgen dat echt alle rook naar boven getrokken wordt. Ook hier de randen met zand goed verzwaren. Na 1,5 uur is het klaar.

58. Zoete beenham

Benodigdheden

-Beenham (gaar van de slager)

-Honing

Maak een lekker vuurtje. Reig de beenham aan het spit en smeer deze in met honing. Hang de ham boven het vuur. Als de honing caramelizeert, dan stukken van de beenham afsnijden. De ham weer insmeren met honing enzovoort, totdat de ham op is.

59. Gegrilde steaks

Benodigdheden:

-2 kogelbiefstukken

-1 eetlepel olijfolie

-1 citroen in parten

-peper en zout

-aluminium folie

Bestrijk de kogelbiefstukken met olijfolie. Rooster elke kant 30 seconden op de barbecue. Bestrooi met peper en zout. Aan elke kant nog eens 1 minuut roosteren voor roze, 4/5 minuten voor medium en nog eens 3 minuten voor een doorbakken steak. Haal ze na gewenste tijd van de barbecue en wikkel ze in aluminium folie. Laat ze 5 minuten rusten. Garneer met de citroenparten.

60. Lamskoteletjes met chili en komkommeryoghurt

Benodigdheden:

- 1 beker yoghurt 150 gram
- 1/2 komkommer geschild en fijngesneden
- 3 eetlepels munt
- peper en zout
- 1 rode Spaanse peper
- 1-2 eetlepels citroensap
- 1-2 eetlepels kruiden
- 1 eetlepel olijfolie
- 4-6 lamskoteletjes

Meng voor de komkommeryoghurt alle ingrediënten in een kom. Laat dit 15 minuten staan om de smaken erin te laten trekken. Voor de lamskoteletjes alle ingrediënten mengen en de lamskoteletjes daarna daar mee insmeren aan beide kanten. Daarna de koteletjes op de barbecue aan elke kant 3 minuten roosteren.

61. Kalkoenspies met paddenstoelen en courgette

Benodigdheden:

- 300 g kalkoenfilet aan 1 stuk, in stukken van 1 cm dik gesneden
- 1 theelepel oregano
- 1 kleine courgette in dikke plakken
- 6 gehalveerde sjalotten
- 80 g oesterzwammen in stukken
- 3 eetlepels olijfolie
- houten spiesen in water geweekt
- peper en zout

Stukken vlees met alle kruiden bestrooien. Maak spiesen van de stukken vlees, courgette, sjalot en oesterzwammen. Bestrijk alles met olijfolie. Rooster de spiesen zo'n 10-15 minuten op de barbecue tot ze gaar zijn. Regelmatig draaien. Bestrooi aan het eind nogmaals met peper en zout.

62. Gegrilde aubergines

Benodigdheden:

- 2 aubergines in plakken van 1 cm dik
- 2 eetlepels olijfolie
- 3 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2 eetlepels citroensap
- 3 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas
- zout

Bestrooi de aubergineplakken met zout en laat ze 15 minuten staan. Dep ze droog. Meng de olijfolie met knoflook en het citroensap en bestrijk de plakken hiermee.

Grill de plakken aan beide kanten op de barbecue tot ze mooi bruin zijn. Leg ze op een bord en bestrooi met de kaas.

63. Sardines van de barbecue

Benodigdheden:

- 2 teentjes knoflook, fijnggehakt
- 1 sjalot, fijnggehakt
- 1 rode Spaanse peper
- 1 eetlepel fijngesneden rozemarijn, tijm of Provençaalse kruiden
- 3 eetlepels citroensap
- 4 eetlepels olijfolie
- 6 sardines
- 1 citroen in parten
- peper en zout

Maak een marinade van knoflook, sjalot, Spaanse peperringetjes, kruiden, citroensap en olijfolie. Leg de sardines 30 minuten hierin om te marineren. Rooster de vis aan beide kanten 2-4 minuten. Leg ze op een bord en serveer met de citroenparten.

64. Gepofte aardappelen met kruidenkward

Benodigdheden:

- 2 grote aardappelen
- olijfolie
- aluminiumfolie
- 250 g ricotta, kwark of yoghurt
- 1 sjalot, fijngesnipperd
- 1 teentje knoflook, fijnggehakt
- 2 eetlepels fijngesneden peterselie
- 2 eetlepels fijngesneden bieslook
- 2 eetlepels olijfolie
- peper en zout

Bedruppel de aardappelen met olijfolie en verpak ze in aluminiumfolie. Leg ze 45-60 minuten op het rooster van de barbecue of direct in de hete kolen. Regelmatig draaien. De ricotta, kwark of yoghurt mengen met sjalot, knoflook, peterselie, bieslook, rest van de olijfolie en peper en zout. Haal de aardappelen uit het vuur als ze klaar zijn. Snijd ze open en schep er een lepel van het kruidenmengsel op.

65. Verpakte courgette

Benodigdheden:

- 100 g roomkaas
- 1 teen knoflook, fijnggehakt
- 3 eetlepels fijngesneden kruiden (bieslook, peterselie etc.)
- 2 in de lengte doorgesneden courgettes en licht uitgehold
- aluminiumfolie
- peper en zout

Meng de roomkaas met de knoflook, kruiden, peper en zout. Vul hiermee de courgettes en wikkel ze in aluminiumfolie. Leg ze 15 minuten op de barbecue.

66. Geroosterde knoflook

Benodigdheden:

- 2 bollen verse knoflook(buitenste schil verwijderen)
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel tijm
- aluminiumfolie
- zout
- Geroosterde boterhammen

De knoflookbollen licht opendrukken. Tussen de tenen met olie bedruipen en met tijm en zout bestrooien. Wikkel elke bol in aluminiumfolie. Leg ze 30 minuten op de barbecue. De pulp lekker uitsmeren op een geroosterde boterham.

67. Porridge

Benodigdheden:

- 120 g havervlokken
- 1 theelepel zout
- 1 liter water
- gezoete slagroom

Breng het water aan de kook en doe de havervlokken erbij. Breng dit dan opnieuw aan de kook. Doe de deksel op de pan en laat de haver 10 minuten zachtjes koken. Voeg het zout toe en kook dan nog eens 15 minuten. Lekker met lobbige geklopte gezoete slagroom.

68. Wentelteeftjes

Benodigdheden:

- 1 ei
- ½ kopje melk (125 ml)
- snufje zout
- oud brood
- kaneel
- boter of margarine

Klop het ei met de melk, zout en kaneel goed los. Leg de sneden brood erin en laat ze kort weken. Allebei de kanten indopen. Bak de boterhammen aan beide kanten bruin.

69. Gebakken tosti

Benodigdheden:

- 2 eetlepels melk
- 1 ei
- wit of bruin brood
- 2 plakken achterham
- 2 plakken kaas
- peper en zout



Klop melk, eieren, peper en zout los. Leg de sneden brood erin, beide kanten. Haal ze eruit en beleg met de ham en de kaas. Bak de tosti aan beide kanten bruin.

70. Boerenroerei

Benodigdheden:

- boter of olie
- 1 ui, fijngesnipperd
- 2 eetlepels spekblokjes
- 3-4 aardappelen in blokjes gesneden
- 1 theelepel bouillonpoeder of een ½ bouillonblokjes
- 2 eieren
- 2 eetlepels melk
- peper en zout

Verwarm de boter of olie in een koekenpan en bak de ui met de spekblokjes. Voeg de aardappelblokjes toe en bak ze tot ze bruin zijn. Schenk ¼-1/2 kopje water erbij en los de bouillon erin op. Dek de pan af en laat de aardappelblokjes in 10-15 minuten gaar worden. Klop de eieren met de melk los en breng op smaak met peper en zout. Schenk het eimengsel over de aardappelen en blijf door het ei roeren tot het gestold is.

71. Noedel-tomatengerecht met peterselie

Benodigdheden:

- 2 eetlepels olijfolie
- 1 ui in vieren
- 1 teentje knoflook in plakjes
- 1 pak noedels(250 g)
- 1 klein blik gepelde tomaten
- 1/2 kopje gesneden peterselie of basilicum
- peper en zout

Verwarm de olie in een pan en bak daar de ui en de knoflook glazig in. Afblussen met 4 bekertjes water (ca 1 liter) en aan de kook brengen. Noedels toevoegen. Halverwege de aangegeven gaartijd de tomaten toevoegen en mee laten koken. Breng op smaak met zout en peper. Roer de peterselie erdoor.

72. Gehaktsoep

Benodigdheden:

- 2 eetlepels boter of olie
- 1 ui, fijngesnipperd
- 150 g gehakt
- paprikapoeder
- 1 rode paprika in reepjes
- 1 klein blikje ananasstukjes
- 1 blik goulashsoep
- peper en zout



Verwarm boter of olie in een pan en fruit de ui. Gehakt toevoegen en rul bakken. Op smaak brengen met peper, zout en paprikapoeder. Voeg de paprika, ananas en goulashsoep toe en laat 20 minuten zachtjes koken.

73. Bonen tomaten pannetje

Benodigdheden:

- 2 eetlepels olijfolie
- 1 ui, fijngesnipperd
- 2 teentjes knoflook in plakjes
- 2 theelepels bouillonpoeder of 1 bouillonblokjes
- 500 g verse sperziebonen
- 2 grote aardappels in blokjes
- 1 groot blik tomaten of vers
- peper en zout

Verwarm de olijfolie en bak de ui en knoflook glazig. Schenk er 4 bekertjes water en de bouillon bij en breng aan de kook. Voeg de sperziebonen en de aardappelblokjes toe. Laat dit 10 minuten koken. Voeg de tomaten toe, breng op smaak met peper en zout en laat 5-10 minuten garen.

74. Risibisi

Benodigdheden:

- 1-2 eetlepels boter of margarine
- 1 ui fijngesnipperd
- 1 teentje knoflook fijngehakt
- 1/2 beker rijst
- 1 theelepel bouillonpoeder of ½ bouillonblokjes
- 1 klein blikje uitgelekte erwten (mag ook andere groente zijn uit blik of vers)

- 150 g gekookte achterham in blokjes
- 1-2 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas
- zout

Verwarm de boter of margarine in een pan en fruit de ui en de knoflook. Voeg de rijst toe en schep hem glazig. Schenk 2 bekervol water en bouillon erbij en laat 20 minuten zachtjes koken. vlak voor het einde van de kooktijd de erwten en de ham er door scheppen. Dit nog even kort mee laten garen. Aan het eind schep de kaas erdoor en wat zout en peper.

75. Turkse pilav

Benodigdheden:

- 2 eetlepels olijfolie
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 2 wortels in plakjes
- 1 prei in ringen
- 1/2 beker rijst
- 1 theelepel bouillonpoeder of ½ bouillonblokje
- 1 eetlepel krenten, 15 minuten in heet water geweld
- 1 eetlepel pijnboompitten
- 1 eetlepel fijngesneden dille
- peper en zout

Verwarm de olie in een pan en bak de knoflook, wortel en prei 4 minuten. Voeg de rijst toe en schep deze glazig. Schenk 2 bekervol water met de bouillon erbij en laat 15-20 minuten zachtjes koken. Schenk eventueel resterend vocht af en schep de kranten, pijnboompitten en de dille er door. Breng daarna nog op smaak met zout en peper.

76. Een pittig gerecht zonder naam

Benodigdheden:

- gehakt
- groenten
- bouillonblokje
- blikje tomaten of vers
- boursin
- crème fraîche

Doe olie in een grote pan, het gehakt rul bakken, nog wat olie erbij en de groenten erbij. Blikje tomaten en de bouillonblokjes erbij en wat peper. Zout toevoegen is misschien niet nodig, dat zit nl. al in die bouillonblokjes. Even laten pruttelen tot alles gaar is naar eigen smaak. Tegen het einde van de kook, de crème fraîche en de boursin erbij. Lekker met brood.

77. "Vluggertje"

Benodigdheden:

- Bakje champignons of andere paddenstoelen
- Bakje crème fraîche
- Een of twee avocado's
- Bakje Paturain of Boursin
- De onvermijdelijke peterselie
- Een lekker stuk brood
- beetje bloem

Laat 1 liter water koken. Voeg dan 2 bouillonblokjes toe en bindt hem een beetje met bv. bloem. Snij van een bakje champignons de steeltjes af en daarna de rest in plakjes. De avocado's schillen en in blokjes snijden. Doe dat bij de zachtjes kokende soep. Even laten doorkoken. Pan van het vuur halen. Voeg dan de crème fraîche toe en de Paturain of Boursin en klaar is het eten. Strooi vlak voor het opdienen fijn gehakte peterselie erover.

78. Groen/wit/oranje

Benodigdheden:

- tuinkruiden bouillonblokje
- 1-2 aardappelen in blokjes
- groene kool
- 200g geraspte kaas
- peper en zout
- nootmuskaat
- cashewnoten
- selderijblad

Schenk in een pan 1 dl water met een tuinkruidenbouillonblokje en laat dit warm worden. Doe daarna achtereenvolgens de groene kool, de blokjes aardappelen en het laatst de blokjes peen er boven op. Deksel op de pan en stoof dit op een sudderplaatje in ongeveer 30 min. gaar Schep de massa voorzichtig door en voeg cashewnoten erdoor en daarna 200 gr. Oude, grof geraspte kaas. Afmaken met peper en zout - eventueel wat nootmuskaat en fijngesneden selderijblad.

79. Tagliatelle met zalm

Benodigdheden:

- Ongeveer 250 gram groene lintmacaroni (tagliatelle)
- Een pakje gerookte zalm (100 gram lijkt me genoeg)
- Een pakje kruidenroomkaas
- Een klein blikje met 4 halve perziken

De tagliatelle koken, als die beetbaar is afgieten. Daarna de roomkaas er doorheen roeren en de zalm toevoegen. Houd de pan maar op een zacht vuurtje. Op het

laatst de perziken (elk stuk in drieën) er door. Nog even opwarmen en smullen. Sla kun je er evt. bij doen voor de vitamines.

80. Rijstratjetoe

Benodigdheden:

- 100 gr. rijst
- Grote tomaat
- 1 ui
- Halve rookworst in plakjes
- 50 gr. spekblokjes
- Boemboe (nasikruiden)
- Peper en zout
- Olijfolie

Breng ruim water aan de kook. Voeg de rijst toe en laat het weer aan de kook komen, 7 min. zachtjes laten koken. Afgieten en met krant of handdoek erom heen in de slaapzak. Na 10-15 min. is de rijst mooi droog ! Bak het spek in de olijfolie, ui snijden en mee fruiten, rookworst erbij. Kleingesneden tomaat toevoegen. Als het geheel smeug is geworden de boemboe, peper en zout erbij en nog enkele minuten laten sudderen. Rijst op bord en het geheel erover.

81. Pittige aardappelsoep

Benodigdheden:

- 500 gr. aardappelen
- vijf grote bospenen
- 1 prei
- eetlepel boter
- 1 grote ui
- 1 teen knoflook
- 1 theelepel sambal
- 2 bouillonblokjes
- 1 deciliter melk
- 1-2 ei(eren)
- peterselie
- selderie
- 1 theelepel rozemarijn



Alles eerst klein en schoon maken. Fruit de ui en knoflook tot geelkleurig in de boter (olie) voeg na een paar minuten de sambal toe en laat even meebakken, even later de wortel laten meebakken en daarna de prei; ook even laten meebakken. Pan opzij zetten, warm houden hoeft niet speciaal. Zet de aardappels met één liter water op het vuur, doe tevens de bouillonblokjes erin. Als het water kookt, kan de inhoud van de andere pan erbij en laat het geheel tien minuten zachtjes koken. Daarna de rozemarijn, peterselie en selderij erbij. Nog vijf minuten laten

doorsudder. Van het vuur af, grondig doorroeren en daarna het ei erbij, ook dat even goed doorroeren.

82. Risotto met paddenstoelen

Benodigdheden:

- risottorijst wat in een mok past
- 1 groentebouillon tablet
- water, 2 ½ maal het volume van de rijst
- een ruime scheut olijfolie
- 250 gr. paddenstoelen (mag meerdere soorten zijn)
- een golfbal groot uitje
- 75 gr. harde pittige kaas in kleine blokjes
- zout/peper

Paddenstoelen schoonmaken, in plakken snijden en droog bakken. Opzij zetten. Bouillonblokjes oplossen in de hoeveelheid warm water. Het uitje snipperen en in die ruime scheut olijfolie bakken totdat ze gelig gaan worden. Dan droog de rijst erbij en roerend totdat ook die gelig is geworden.

Dan gaat de warme bouillon erbij, scheutje voor scheutje. Pas als het ene scheutje bouillon door de rijst is opgenomen mag het volgende erbij. En blijven roeren. Als alle bouillon is opgenomen, mogen de paddenstoelen erbij en tot slot de blokjes kaas. Goed blijven roeren. Zout en peper naar smaak als laatste toevoegen.

83. Snelle hachee

Benodigdheden:

- paprikapoeder/ of sambal
- afgestreken theelepels zout
- 2 laurierbladen.
- 175 gr. Quorn
- uien

Zet een pannetje op de brander met ca. 1/2 l. water en laat dat warm worden. Ondertussen haal je de bruine schil van de uien.

Alles gaat in het pannetje water en lekker laten trekken. Dit geheel gaat weer met een handdoek erom in de slaapzak. De Quorn licht bakken daarna even wegzetten. De uien in grove stukken snijden. Maak de aardappels schoon. Aardappelen in dobbelsteentjes snijden. Inmiddels is de uienthee wel op sterkte. In een grote pan olie gieten, twee-vier eetlepels, en daarin de uien lichtbruin bakken. Als dat zover is, dan het zout en de grote eetlepel bruine suiker erbij, samen met een scheut van het ui-water. Rustig laten sudderen. Langzamerhand alle uienthee erbij. Dan wordt het tijd voor de aardappelblokjes, die er ook bij doen. Tenslotte: de theelepels kardemom, de twee laurierbladen, het paprikapoeder of de sambal en de Quorn.

84. Teveel en te zwaar

Benodigdheden:

- 200 gram rijst
- 1 grote ui
- boter of olijfolie
- 1/2 bakje champignons
- 1 doosje Quornstukjes
- 1 klein blikje ananas op siroop
- 1 rode paprika
- 1 tube tomatenketchup
- 1 handje rozijnen (=50-60 gr.)
- 1 banaan
- maïzena

De rijst koken volgens de aanwijzing. Niet de volle tijd gebruiken, maar na even koken van het vuur af en in de slaapzak. Vergeet die flinke handdoek(of krant) eromheen niet. Onder het koken kunnen de ui, de champignons, de ananas en de paprika klein gemaakt worden. Zodra de rijst van de brander af is, kan in een middelgrote pan de boter (± 50 gr.) of een scheutje olie verhit worden en de uien erin fruiten. Na 2 minuten de champignons erbij, na 3 minuten de Quorn en weer 3 minuten later de ananas, paprika en de ketchup. Dat laatste in een hoeveelheid naar eigen smaak. Temper de vlam tegen het aanbranden en roer regelmatig om.. Maak ondertussen met water wat maïzena aan en doe die bij de vorige ingrediënten. Proef even en besluit tot eventueel toevoegen van wat ketchup en/of de ananassirop. Daarna de banaan in plakjes en de rozijnen erbij, goed doorroeren en doorverwarmen. Het eindresultaat moet een goede saus zijn. Rijst uitpakken, doorroeren en opscheppen maar.

85. Tonijnschotel

Benodigdheden:

- 250 gram sperziebonen
- 3 eieren
- 250 gram (liefst nieuwe) aardappelen
- een kleine rode ui (pingpongbal formaat)
- 50 gram ontpitte zwarte olijven
- vinaigrette van olie en citroensap
- knoflookteen
- 5 kleine ansjovissen (uit blik)
- kropje sla
- blikje tonijn

Kook de sperziebonen, eieren en de aardappeltjes. (de laatste nèt gaar) en maak ze klein. Laat ze afkoelen of spoel ze af onder de kraan. Versnipper het rode uitje, halveer de olijven en giet het vocht van de tonijn af. Meng alles door elkaar. Maak

de vinaigrette van olie, citroensap, peper, ansjovissen (in stukjes gesneden) en fijn gehakte knoflook. Was de sla en verdeel die over de borden. Schep daarop de fijn gemaakte boontjes, eieren enz. Verdeel daaroverheen de vinaigrette.

86. Tortilla onderweg

Benodigdheden:

- Voor elk persoon één ei en voor de pan ook één
- vlees of vis
- paprika
- uien
- aardappel
- olie

Alle ingrediënten kleingemaakt in olie bakken. Ondertussen klop je de eieren los met bv. wat melk en doe je er wat peper bij. Het eimengsel in de pan erbij en doorroeren. Meteen daarna de pit zo laag mogelijk zetten, want het moet gelijkmatig warm en gaar worden.

87. Met de vingers eten mag

Benodigdheden:

- 100 g couscous
- 150 ml kippenbouillon
- 200 g kipfilet in reepjes
- 200 g gebroken sperzieboontjes
- 1/2 (kleine) courgette in blokjes
- 2 tenen knoflook, fijngesneden (meer of minder kan altijd)
- 1 kleine (rode) ui in dunne ringetjes
- mespuntje kaneel
- zout en peper en 1 el verse munt, fijngehakt

De bouillon over de couscous schenken en regelmatig losroeren. In een (braad)pan of wok wat olijfolie verhitten en hierin de knoflook en ui fruiten. Kip erbij en bruin laten worden. Boontjes en courgette toevoegen en alles op hoog vuur al omscheppend laten garen. Naar smaak kruiden met zout en peper (eventueel het pepertje.) Als het gerecht bijna klaar is, de couscous erdoor mengen en door en door warm laten worden. De munt eroverheen strooien en meteen opdienen.

88. Shoarmabroodje anders

Benodigdheden:

- 4 afbak pitabroodjes
- 1 doosje camembert
- 1 appel
- 2 plakken salami van een halve centimeter elk
- 1 flinke vleestomaat

Snijd de pitabroodjes open. Gebruik de helft van de camembert om er 2 pitabroodjes mee te beleggen. Snijd 4 niet te dunne plakken van de ongeschilde, gewassen appel en haal het klokhuisgedeelte uit elke plak. Bak de appel in een beetje olie/boter even aan beide zijden en leg op de camembert op elk broodje 2 plakken appel. Leg de broodjes gedurende 6 tot 8 minuten op laag vuur in de pan (liefst een pan met antiaanbaklaag). Keer de broodjes enkele malen om. Snijd de tomaat in minstens 4 plakken en bak de plakken gedurende enkele minuten om en om in de pan. Strooi er naar smaak wat peper op. Leg gedurende de laatste minuut de plakken salami ook even in de pan en bak ze om en om. Beleg de broodjes met salami en tomaatplakken en bak je – ook weer om en om – gedurende 6 tot 8 minuten.

89. Doodgewoon doen

Benodigdheden:

- flinke aardappelen of twee zakjes aardappelpuree
- beetje (vloei)bare boter en wat melk
- zout, peper, nootmuskaat
- 400 gram spruitjes of andijvie
- 2 flinke plakken bloedworst
- 1 grote appel (bij voorkeur goudrenet)

Maak puree van de aardappelen, een beetje boter en melk en breng de puree op smaak met zout, peper en nootmuskaat of gebruik de 'zakjespuree.' Kook de spruitjes zonder zout (beet)gaar en maak van de puree en de spruitjes een spruitjesstampot. Warm houden in de slaapzak. Was de appel, boor het klokhuis eruit en snijd de appel – ongeschild - in niet te dikke plakken. Bak de bloedworst enkele minuten aan beide kanten. Haal de worst uit de pan en leg die op de spruitjespuree. Bak de appelschijven in het bakvet van de bloedworst tot ze lichtbruin verkleuren. Leg dan de gebakken appel op de bloedworst en de winterkost kan worden opgediend.

90. Boemboepiepersalade

Benodigdheden:

- Een bakje boemboe bami goreng (100 gram, Conimex)
- 3 lente-uitjes
- 1 rode paprika
- 1 zakje voorgekookte aardappelschijfjes (450 gram)
- 1 klein potje of blikje doperwtjes of sperziebonen

Snijd de paprika in stukjes en de lente-uitjes in ringetjes. Schep de (helft van de) boemboe in een pan en doe er een scheutje water bij. Even roeren en dan de aardappelschijfjes gedurende 10 minuten zachtjes in de boemboe laten sudderen. Gekruide aardappelen geheel of gedeeltelijk laten afkoelen en mengen met de paprika en de afgegoten doperwtjes. De ringetjes lente-ui erover strooien.

91. Panpizza

Benodigdheden:

- 2 boterhammen
- margarine
- kaas
- ui-ringen
- ketchup



Besmeer de boterhammen met margarine. Leg de beboterde kant onder. Besmeer de 'schone' kant met ketchup. Leg de ui-ringen op de ketchup. Leg de kaas eroverheen. Verwarm de koekenpan en leg de boterhammen erin. Doe, als het kan, de deksel op de pan. Laat de boterhammen bruin bakken (vuur niet te hoog.)

92. Wat je van ver haalt, is lekker

Benodigdheden:

- 3 flinke handen verse spinazie
- olie of vloeibare boter
- 250 gram half-om-half gehakt
- 1 ei
- paneermeel of verkruidde beschuit of cracker
- 1 flinke theelepel tacokruiden
- zout en peper
- 2 Italiaanse bollen (of broodjes naar keuze)
- 1 potje of zakje salsadip

Roerbak de spinazie in 1 el olie of vloeibare boter enkele minuten tot de groente geslonken is. Hak de spinazie fijn. Maak 2 grote of 4 kleine hamburgers door het gehakt te mengen met spinazie, ei, paneermeel, tacokruiden en zout en peper naar smaak. Braad de hamburgers in olie of boter gaar, leg ze op een broodje en doe er salsadip op.

93. Zwitserse rösti

Benodigdheden:

- 2 à 3 gekookte rode bietjes
- 2 Hollandse nieuwe
- zoetzure dressing (te koop in kleine bakjes) of (yoghurt)mayonaise
- 1 grote ui
- 3 flinke vastkokende aardappelen of 450 g voorgekookte aardappelen
- 1 ei

Schil de aardappelen en kook ze in ongeveer 15 à 20 minuten net niet gaar. Zet de aardappelen apart en laat ze wat afkoelen. Snipper de ui. Maak de bietjes schoon en snij ze in kleine blokjes of reepjes. Voeg de dressing (naar smaak) en de helft van de gesnipperde ui toe. De haringen in gelijke stukjes snijden en door de bietjessalade scheppen. Snij de aardappelen in kleine stukjes en doe er de rest van

de gesnipperde ui, een losgeklopt ei en wat peper en zout bij. Vorm van het mengsel een platte koek en bak de rösti in wat olie of (vloeibare) boter aan beide zijden in ongeveer 10 minuten goudbruin.

94. Nierboontjes pasta

Benodigdheden:

- 200 gram rundergehakt
- 150 gram elleboogjesmacaroni
- 200 gram kidneybonen (blik)
- 1 blikje tomatenpuree
- klontje of schepje suiker
- olie of (vloeibare)boter
- zout, peper

Kook de macaroni bijna gaar; giet ze af en meng er een scheutje olie door. Warm houden (en na laten garen) in een slaapzak. Bak het gehakt los en gaar met wat zout en peper. Haal het gehakt even uit de pan en verwarm al roerend op hoog vuur in dezelfde pan de tomatenpuree met een klontje of schepje suiker. Doe de kidneybonen met de helft van het vocht bij de tomatenpuree en maak het mengsel door en door warm. Doe tenslotte het gehakt en de macaroni erbij en roer alles goed door elkaar. Eventueel nog wat op smaak maken met zout en/of peper.

95. Witvis in het rood

Benodigdheden:

- 150 gram rijst
- 400 gram kabeljauw- of koolvisfilet
- 1 grote ui
- 2 flinke tomaten
- (aardappel)meel of maïzena
- ketjap
- zout
- sambal oelek

Kook de rijst bijna gaar en houd hem warm door de pan in een slaapzak te plaatsen. Snipper de ui en bak de ui op niet te hoog vuur goudbruin. Ontvel de tomaten en snijd ze in kleine stukjes. Bak de tomaten 2 minuten op hoog vuur, omscheppend samen met de uien. Voeg eventueel wat water toe, wanneer het mengsel te droog wordt. Snijd de visfilet in flinke stukken, bestrooi ze met wat zout en stoof de vis gaar in het ui- tomaatmengsel. Voeg een flinke scheut ketjap en naar smaak een halve of hele theelepel sambal oelek toe. Wanneer dat ketjap manis is, gebruik dan voor het op smaak maken van het gerecht nog wat zout; bij gebruik van ketjap asin, voorzichtig zijn met zout. Bindt de saus indien gewenst met wat (aardappel)meel of maïzena.

96. Hete boontjes

Benodigdheden:

- 400 gram sperzieboontjes
- 200 gr rundergehakt
- 1 grote ui
- 1 teentje knoflook
- 1 rode Spaanse peper
- 6 eetlepels tomatenketchup
- zout
- 150 gr rijst

Maak de bonen schoon en doe ze doormidden. Kook de bonen ongeveer 15 minuten (niet helemaal gaar.) De bonen uit de pan halen; de rijst koken. Snipper de ui en het teentje knoflook heel fijn. Maak de rode peper schoon en snijd die in kleine stukjes. Wanneer de rijst bijna gaar is, deze na laten garen en warm houden in een slaapzak. Nu in wat olie, m ui en knoflook fruiten. Rode peper en gehakt toevoegen en rul bakken. Tomatenketchup, boontjes en eventueel een beetje water erbij doen. Laat het boontjesmengsel op laag vuur nog 10 à 15 minuten pruttelen. Op smaak brengen met zout en op de rijst scheppen.

97. Gemeubileerd soepke

Benodigdheden:

- (olijf)olie of vloeibare boter
- 500 ml water
- 1 pakje Heinz Tomato Fritto (gezeefde tomaten)
- 2 kippenbouillontabletten
- 100 gr macaroni of 1 grote aardappel
- 1 kleine rode paprika
- 1 flinke ui
- 1 teentje knoflook
- 1 kleine courgette
- 100 gr sperzieboontjes
- wat bladselderie of koriander (naar smaak)
- 1 kipfilet of maak van 150 gr gehakt, 1 ei en wat paneermeel soepballetjes ketjap manis.

Ui snipperen, paprika en courgette in stukjes snijden, sperzieboontjes in stukjes breken. Teentje knoflook kneuzen. Verhit in de (grootste) pan een beetje olie of boter. Roerbak ui, knoflook, paprika, courgette en sperzieboontjes ongeveer 3 minuten op hoog vuur. Knoflook uit de pan halen. Snijd intussen de kipfilet in niet te grote stukjes. Voeg een halve liter water, de bouillonblokken en de stukjes kipfilet toe. Als de bouillon kookt dan de macaroni of de in blokjes gesneden aardappelen erbij doen. Breng aan de kook en laat ongeveer 15 minuten zachtjes doorkoken. Na 10 minuten de gezeefde tomaten toevoegen en opnieuw aan de

kook brengen. Nog 5 minuten op laag vuur laten koken. Breng de soep op smaak met ketjap manis. Doe eerst wat blaadjes selderie of koriander in de kom en schep daar de soep op. Tips: hou je van pittig, voeg dan bij het roerbakken een fijngesneden rode peper (zaadjes verwijderen) toe. Als je na de bereiding nog wat geduld hebt, zet de pan dan, gesloten, een uurtje van het vuur en verwarm de soep daarna opnieuw (niet koken!)

98. 't Staat er gekleurd op

Benodigdheden:

- 160 gr rijst
- 250 gr half-om-half gehakt óf 150 gr geraspte kaas
- 1 flinke winterwortel of enkele bospeentjes in kleine blokjes
- 1 flinke prei in dunne ringetjes
- 1 rode paprika in kleine stukjes
- 200 ml water (= een kop vol)
- zakje kaassaus

Kook eerst de rijst (bijna) gaar, giet af en zet de gesloten pan in een slaapzak (in de slaapzak gaart de rijst nog wat na.) Bak het gehakt rul (met een beetje olie / boter.) Zet even apart. Beetje olie of boter in de pan en de kleingesneden groenten ongeveer 3 minuten roerbakken. 200 ml water toevoegen en met deksel op de pan groenten beetgaar stoven. Niet afgieten! Zakje kaassaus toevoegen en goed roeren tot het geheel bindt. Als het mengsel te dik wordt, dan een beetje water toevoegen. Een minuutje laten pruttelen en dan het gerulde gehakt erbij. Even goed warm laten worden en ... vergeet de rijst niet! Wanneer je geen vlees gebruikt, dan een ruime hoeveelheid geraspte kaas op het bord over het groente-/kaassausmengsel strooien.

99. Een koude Italiaan

Benodigdheden:

- 250 gr macaroni kies een soort naar eigen smaak
- 200 gram gerookte kipfilet
- 1 kleine rode paprika
- 1 kleine groene paprika
- 1 klein blikje mais
- 1 citroen
- mayonaise (uit een tube bijvoorbeeld)

Kook de macaroni beetgaar. Afgieten en onder de koude kraan snel afkoelen. Even uit laten lekken en dan een scheutje olie of vloeibare boter door de pasta scheppen. Snijd de rode en de groene paprika in kleine blokjes. Snijd de kipfilet in kleine stukjes. Knijp ongeveer 2 eetlepels sap uit de citroen en meng dat met 1 dl. mayonaise. Schep de paprika, de mais, de kip en de mayonaisedressing door de afgekoelde macaroni. Voeg eventueel zout en peper naar smaak toe.

100. Kaasfondue (2 pers)

Benodigdheden:

- 25 gr. boter en bloem
- 2 ½ tot 3 dl. water of melk (of half om half)
- 2 ons belegen Goudse kaas
- 1 tot 1 ½ ons Kernhemse kaas
- half bouillonblokje
- champignons (half bakje)
- een dikke plak ham (ca. 75 gr.)
- stokbrood



Het bouillonblokje in weinig water oplossen en gebruiken bij het maken van de blanke saus. Boter smelten, bloem er goed doorroeren en langzaam, scheutsgewijs, het vocht (bouillon en melk) er door roeren. Niet al het vocht direct toevoegen, verse champignons geven nog vocht af. Mocht je niet onder een blikje champignons uit kunnen, laat de paddenstoelen dan goed uitlekken. Laat iemand anders ondertussen de kazen, de ham en de champignons in kleine blokjes snijden (steeltjes er vanaf halen, die zijn vaak taai.) De kaas toevoegen, goed roeren en laten smelten. Wanneer je een gladde saus hebt gekregen de stukjes ham en paddenstoelen toevoegen. Een beetje peper en een beetje knoflook zijn erg goede smaakversterkers. Zorg ervoor dat de kaasfondue niet al te dun wordt.

Stokbrood snijden en door de fondue halen (zou je van de NTKC misschien een paar kleine takjes van de struiken af mogen halen en die als "vorkjes gebruiken?)

Bronvermelding:

NTKC website : eenpitter gerechten uit buitenspoor clubblad van de NTKC
www.NTKC.nl

De kleine camping keuken boekje van Anita VAN Saan en Cornelia Haas

Project Scouts Join the Basic

Gerechten waaier KT 2008

http://www.kralingschetroep.nl/welpen/w_insig/prim-koken/prim-koken.htm

http://nl.scoutwiki.org/Koken_op_kampvuur

www.scoutingforum.nl

www.rooktonnen.nl

Heb je nog meer primitieve recepten, schrijf ze hier dan op

Join the most primitive cooking adventure!

