

Frites

Nodig: 1 kg aardappelen frituurvet
zout ketchup
mayonaise

Bereidingswijze:

1. Schil en was de aardappelen.
2. Snij ze in lange reepjes en droog deze goed af.
3. Laat het vet niet te heet worden en bak de aardappelen in 7 minuten gaar. (voorbakken)
4. Haal ze uit het vet en laat ze uitlekken.
5. Laat daarna het vet dampend heet worden en bak hierin de frites bruin. (afbakken)
6. Haal ze uit het vet en direct opdienen.
7. Naar smaak zout, mayonaise of ketchup erbij nemen.



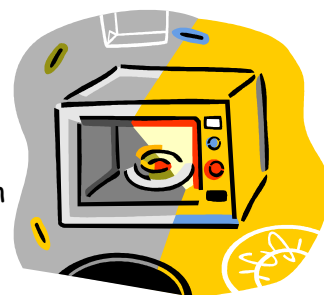
Ovenfrites

Omdat we dit keer met het insignewerk rekening moeten houden met iemand die bepaalde producten niet mag eten gaan we ook ovenfrites bakken.

Nodig: 1 kilo ovenfrites uit de diepvries

Bereidingswijze: volgens de aanwijzingen op de verpakking.

1. De frites voor gebruik niet ontdooien.
2. Spreid de ovenfrites in één laag op de bakplaat in het midden
3. van een voorverwarmede oven.
4. Keer de ovenfrites halverwege de baktijd.



De temperatuur van de oven (Gasoven) moet 200°C zijn en de baktijd 15 tot 18 minuten.

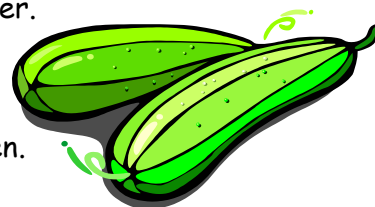
Kruidige courgette uit de oven (bijgerecht 4 pers.)

Nodig: 2 courgettes (à ca. 300 gr) 3 eetlepels (olijf)olie
3 teentjes knoflook (versgemalen) zwarte peper
2 takjes rozemarijn (zee) zout

En een lage ovenschaal met een inhoud van ongeveer 1 liter.

Bereidingswijze:

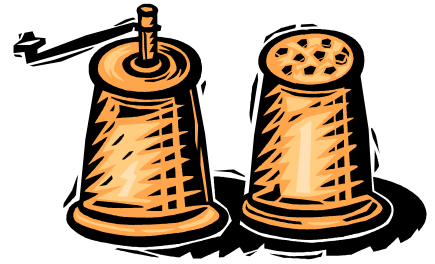
1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Courgettes wassen en in grove stukken van ca. 2 ½ cm snijden.
3. Knoflook pellen en in dunne plakjes snijden.
4. Rozemarijnnaaldjes van takjes rissen.
5. In een kom 2 eetlepels olie, knoflook, rozemarijn en courgette door elkaar scheppen.
6. Alles overdoen in een ovenschaal en bestrooien met peper en de rest van de olie.
7. In de oven courgetteschotel in ca. 25 minuten lichtbruin en gaar laten worden.
8. Eruit halen en nog licht bestrooien met (zee)zout en peper.



Dit gerecht smaakt ook heel goed bij aardappelpuree.

Komkommer uit de magnetron (bijgerecht 4 pers.)

Nodig: 1 grote komkommer
1 theelepel gedroogde dragon
25 g boter of margarine
1 theelepel bloem
(versgemalen) zwarte peper
zout



Bereidingswijze:

1. Was de komkommer. (schillen mag ook).
2. Halveer de komkommer in de lengte en schrap er met een lepeltje de zaadjes uit.
3. Snijd het vruchtvlees in reepjes van ca. 5x1 cm.
4. Vermeng in een schaal de komkommer met de dragon en verwarm de groente, afgedekt, ca. 4 minuten op vol vermogen in de magnetron.
5. Laat de komkommer even in een vergiet uitlekken.
6. Doe ze terug in de schaal en meng er eerst de boter door en daarna de bloem.
7. Verwarm het gerecht nog ca. 2 minuten, onafgedekt op vol vermogen.
8. Breng het gerecht op smaak met peper en zout.

Opmerking: Je kunt dit gerecht gemakkelijk voor meer personen (bijv. 8 pers) maken. Gebruik dan 2x zoveel ingrediënten, en verdubbel ook de tijd in de magnetron.

Dit gerecht smaakt ook bijzonder bij vis- of kipgerechten.

Handig om te weten.

In recepten staan vaak afkortingen van woorden of gewichten. Hieronder zie je er een paar.

tl	=	theelepel
el	=	eetlepel
kg	=	kilogram
g of gr	=	gram
l	=	liter
dl	=	deciliter (ongeveer een half glas)



Voor de oven en ook voor de magnetron moet je speciale schalen gebruiken.

Pannen van metaal en schalen met een metalen versiering mogen niet in de magnetron.

Als je friet maakt is het belangrijk om de frietjes allemaal even dun te snijden.

Als je hele dunne en dikke frieten tegelijk bakt worden de dunne frietjes te hard of blijven de dikke frieten te zacht.

Bewaar courgettes en komkommers niet in de koelkast