

ECHT ETEN 2

Als Jon in Frankrijk

ECHT ETEN 2

Als Jon in Frankrijk



Karakter Uitgevers B.V.















NOTENBROOD

Basisrecept, voor 3 broden

Bereidingstijd: 1,5 uur

Dit is gewoon een goed recept. Zijn er noten die je niet lekker vindt? Doe dan andere noten erin. Wil je gedroogde vruchten toevoegen? Doe het gewoon. Wees niet bang om te variëren, ik kom niet bij je langs om te kijken of je m'n recept goed hebt opgevolgd.

Ingrediënten

675 gr bloem	80 gr walnoten	<u>Extra nodig:</u>
150 gr boekweitmeel	80 gr hazelnoten	3 broodblikken
30 gr zout	60 gr boter	schone theedoek
55 gr rietsuiker	60 gr gist	
80 gr amandelen	5 dl water	

Bereiding

- 1 Meng alle ingrediënten in een kom. Kneed het deeg goed, eerst voorzichtig en vervolgens lekker stevig.
- 2 Als het deeg glad is, vorm je er op een met bloem bestoven werkvlak drie gelijke bollen van die in de broodblikken passen. Dek de blikken af met een vochtige theedoek en laat het deeg op een warme plek 30 minuten rijzen.
- 3 Verwarm de oven voor op 200 °C.
- 4 Zet de broden 20 minuten in de voorverwarmde oven. Controleer of het brood gaar is door erop te kloppen. Wanneer het hol klinkt, is het brood goed.

Opmaken

Snijd het brood in plakken.



SPELTBROOD

Basisrecept, voor 3 broden

Bereidingstijd: 1,5 uur

Het is een feest als je versgebakken brood uit de oven haalt. Bovendien: goed brood is de basis van een goed diner!

Ingrediënten

500 gr speltbloem	50 gr gist	<u>Extra nodig:</u>
325 gr volkorenbloem	60 gr zachte boter	3 broodblikken
30 gr zout	5 dl water	schone theedoek
50 gr rietsuiker		

Bereiding

- 1 Meng alle ingrediënten in een kom. Kneed het deeg goed, eerst voorzichtig en vervolgens lekker stevig.
- 2 Als het deeg glad is, vorm je er op een met bloem bestoven werkvlak drie gelijke bollen van die in de broodblikken passen. Dek de blikken af met een vochtige theedoek en laat het deeg op een warme plek 30 minuten rijzen.
- 3 Verwarm de oven voor op 200 °C.
- 4 Zet de broden 20 minuten in de voorverwarmde oven. Controleer of het brood gaar is door erop te kloppen. Wanneer het hol klinkt, is het brood goed.

Opmaken

Snijd het brood in plakken en serveer het met gezouten boter.

HET GEHEIM VAN FRANS BROOD

Het geheim van Frans brood: geen broodverbetersaars, geen varkensvet, geen mensenhaar en geen conserveringsmiddelen... En gebakken in een houtgestookte oven. De bakker die je hier ziet, gebruikt alleen bloem van eenkoorn. Deze voorloper van spelt wordt ook wel oergraan genoemd. Dit graan groeit langzaam en het is een oud en sterk ras, waardoor je niet met gif hoeft te spuiten. Door de langzame groei is dit graan kostbaarder dan andere graansoorten, die vaak twee keer zo hard groeien. Daardoor is het nauwelijks in de supermarkt verkrijgbaar.



Jouw vierkantemeter-moestuin

Hier volgt een overzicht van de zaden die ik je adviseer te kopen voor je vierkantemetertuin. De zaden kun je online bestellen via www.denieuwetuin.be of www.bolster.nl.

MAART

SLA	BIET	SJALOT
RUCOLA	RADIJS	WORTEL
RUCOLA	WORTELTJES	SPINAZIE

MEDIO MEI

COURGETTE	BIET	SJALOT
TOMAAAT	KOMKOMMER SLA	VENKEL
RUCOLA	BLEEK- SELDERIJ	DOPERWT

Zaaien



biet



radijs



sla



spinazie



rucola



sjalot



doperwt



sla

Uitzetten



bleekselderij



venkel



komkommer

Voorzaaien binnen in potjes



bleekselderij



savooiekool



spitskool



tomaat



courgette



pompoen



courgette



tomaat

Voorzaaien binnen of buiten



savooiekool



spitskool



komkommer



venkel



prei



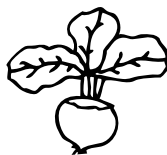
ESCARGOTS

“DIT IS EEN VAN DE *KLASSIEKERS* VAN DE *FRANSE* KEUKEN, DIE IK JULLIE NIET WIL ONTHOUDEN. VAN DE BEURRE CAFÉ DE PARIS MOET JE GEWOON LEKKER VEEL MAKEN, DIE KUN JE GOED IN DE KOELKAST OF IN DE VRIEZER BEWAREN. EEN PLAKJE *BEURRE CAFÉ DE PARIS* SMAAKT BIJVOORBEELD HEERLIJK OP EEN STUKJE *GEBRADEN VLEES*.”

— *Gegratineerde escargots met beurre café de Paris en stokbrood*







CANNELLONI VAN SNIJBIET EN SINAASAPPEL MET GEITENKAASDRESSING

— Voor- of hoofdgerecht, voor 4 personen (3 cannelloni per persoon) —

Bereidingstijd: 24 uur van tevoren beginnen, dag zelf 1 uur

— Ingrediënten —

Vulling	Pastadeeg	Geitenkaas dressing	1 theel. gehakte tijm
200 gr ricotta	500 gr bloem	75 gr zachte geitenkaas,	peper en zout
250 gr snijbiet (hele stengels)	500 gr	op kamertemperatuur	<u>Extra nodig:</u>
1 sinaasappel	pastabloem	1 eetl. rozenbottelazijn	spuitzak
geraspte oude kaas	7 dl eierdooier	3 eetl. room	pastamachine
1 ei	0,5 dl olijfolie	1 dl olijfolie	huishoudfolie
peper en zout	zout	1 theel. dijonmosterd	blender

— Bereiding pastadeeg en vulling —

- 1 Meng alle ingrediënten voor het pastadeeg in een kom tot een deeg en laat 24 uur rusten in de koelkast.
- 2 Doe voor de vulling de ricotta in een kom. Snijd de snijbiet fijn en houd de stengels en het blad van de snijbiet apart. Blancheer de stengels iets langer dan beetgaar en koel ze in ijswater. Laat de stengels goed uitlekken.
- 3 Rasp de schil van de sinaasappel. Meng de sinaasappelpasp, kaas naar smaak, het fijngesneden rauwe blad van de snijbiet, de geblancheerde stengels van de snijbiet en peper en zout door de ricotta. Roer op het laatste moment het ei erdoor. Breng op smaak met peper, zout en geraspte kaas.
- 4 Doe het mengsel in een spuitzak en leg in de koelkast.

— Bereiding cannelloni —

- 1 Verwarm de oven voor op 150 °C.
- 2 Haal het pastadeeg door de pastamachine en eindig met de op één na dunste stand. Maak drie lappen pastadeeg. Leg de deeglappen op een met bloem bestoven stuk huishoudfolie.
- 3 Haal de spuitzak uit de koelkast en snijd in de punt van de zak een opening ter grootte van een euromunt. Spuit op ongeveer 2 centimeter van de randen een baan van links naar rechts. Rol de deeglappen nu voorzichtig, maar wel strak om de vulling.
- 4 Snijd de cannelloni in de gewenste grootte en verwarm ze circa 10 minuten in een ovenschaal in de voorverwarmde oven.

— Bereiding geitenkaas dressing —

Doe alle ingrediënten in een blender en meng tot een egale dressing. Breng op smaak met peper en zout.

— Opmaken —

Giet de geitenkaas dressing over de nog warme cannelloni en serveer met een beetje rucola en gehakte noten.