

LIEVE CHEF-KOKS

Wij hebben geprobeerd om alles zo duidelijk mogelijk in de kookbeleving te beschrijven. Toch kan het zo zijn dat iets niet helemaal duidelijk is. Wij willen jullie vragen om ons via de e-mail aan te geven wat niet duidelijk is en wij zullen de antwoorden op jullie vragen beantwoorden en dit eventueel vermelden op deze pagina voor de andere chef-koks.

Hierbij de extra tips en uitleg die niet in de kookbeleving staan vermeld.

Leg alle benodigdheden en alle ingrediënten van tevoren klaar.

Wat je altijd nodig hebt is:

2 snijplanken

Goede messen

Een maatbeker

Een weegschaaltje

Peper, zout en olijfolie

Voor de meeste recepten is ook nodig:

Een staafmixer (ook om slagroom mee te kunnen kloppen)

Betekeningen in BeeHappie

El. = Eetlepel

Tl. = Theelepel

Fruiten = Even kort aanbakken

Snipperen = heel fijn snijden

Koriander of peterselie

Bij sommige gerechten wordt koriander gebruikt. Aangezien 15% van de Nederlanders dit kruid niet zo lekker vindt smaken, wordt als alternatief peterselie genoemd of wordt de koriander weggelaten.

Handig boodschappenlijstje

Op de volgende pagina's staan de boodschappenlijstjes per menu beschreven.

BOODSCHAPPELIJST MENU 1

TORTELLINI, GROENE SALADE, BRUCETTA EN LIMONCELLMOUSSE

GROENTE&FRUIT

3 RODE PAPRIKA'S

75 GR. RUCOLA

1 SJALOTJE

125 GR. CHERRYTOMAATJES

2 TOMATEN

1 RODE UI

1 KNOFLOOK

50 GR. PIJNBOOMPITJES

VERSE BASILICUM

1 CITROEN

ZUIVEL:

50 GR. FETA

125 GR. BUFFELMOZZARELLA

2 EIEREN

100 ML SLAGROOM

DIVERSEN:

250 GR. TORTELLINI (VLEES OF KAASVULLING)

CITROENSAP

HONING

MOSTERD

1 CIABATTA

KRISTALSUIKER

POEDERSUIKER

4 BLAADJES GELATINE

10 GRAM PISTACHENOOTJES

50 ML. LIMONCELLO

KRUIDEN EN OLIËN

GEDROOGDE OREGANO

BALSAMICO

OLIJFOLIE (EXTRA VERGINE)

ZOUT EN PEPER

BENODIGDHEDEN

STAAFMIXER

BOODSCHAPPELIJST MENU 2

HARTIG TAARTJE, SALADE, ZALMBONBON, GRIEKSE YOGHURT

GROENTE EN FRUIT

250 GR. PREI (300 GR. VERSE SPINAZIE IS OOK MOGELIJK)

BAKJE SNOEPTOMAATJES

ZAK JONGE BLADSLA/RUCOLA

ZUIVEL

2 EIEREN

125 ML. CRÈME FRAICHE

200 GR. ZACHTE GEITENKAAS (GERASPTE BELEGEN KAAS IS OOK MOGELIJK)

MOZZARELLABOLLETJES

500 GR. GRIEKSE YOGHURT

VLEES EN VIS

125 GRAM SPEKJES (KAN ER OOK UITGELATEN WORDEN)

150 GR. GEROOKTE ZALM

100 GR. HOLLANDSE GARNALEN

DIVERSEN

4 PLAKJES BLADERDEEG

HONING

MOSTERD

MAYONAISE

MIERIKSWORTEL

CITROENSAP

PISTACHENOOTJES

WALNOTEN

KRUIDEN EN OLIËN

DILLE

OLIJFOLIE

PEPER EN ZOUT

BENODIGDHEDEN

EEN RONDE BAKVORM VAN 18 CM DOORSNEDE OF 2 KEER EEN KLEINE HARTJESVORM

PLASTIC FOLIE

BOODSCHAPPENLIJST MENU 3

BONENSCHOTEL, GUACAMOLE, WRAPBAKJES, BANANENDESSERT

GROENTE & FRUIT

2 RODE PAPRIKA'S

3 TOMATEN

1 AVOCADO (LET OP: MOET ECHT RIJP EN ZACHT ZIJN)

1 UI

1 RODE UI
1 KLEINE UI
KNOFLOOK
VERS GESNEDEN KORIANDER OF PETERSELIE
1 LIMOEN
2 BANANEN
1 VERSE ANANAS (KLEIN BLIKJE ANANAS IN STUKJES IS OOK MOGELIJK)
1 CITROEN

ZUIVEL

200 GR. GERASPTE KAAS
125 GR. CRÈME FRAÎCHE
30 GR. BOTER
EVENTUEEL 2 BOLLETJES IJS

VIS EN VLEES

250 GR. RUNDERGEHAKT
8 GEPELDE GAMBA'S

DIVERSEN

1 BLIK MAIS
1 ZAK TORTILLACHIPS
2 POTTEN BONEN (BRUINE, WITTE, CANNELINI, BORLOTTI, KIDNEY OF BONENMIX)
1 GROTE WRAP
SUIKER
TEQUILA

KRUIDEN EN OLIËN

KOMIJNPOEDER
PAPRIKAPOEDER
CAYENNEPEPER
EVT. TABASCO
ZAKJE BURRITO SEASONING MIX
OLIJFOLIE

BENODIGDHEDEN

MUFFINBAKJES (NIET VAN PAPIER)

BOODSCHAPPENLIJST MENU 4

GEHAKTBALLETJES, KRIELAARDAPPELS EN GROENTEN, PORTOBELLO, TIRAMISU

GROENTE & FRUIT

400 GRAM RODE KRIELAARDAPPELEN
225 GR. VERSE SPINAZIE

6 CHERRYTOMAATJES
1 RODE EN 1 GELE PAPRIKA
1 COURGETTE
2 PORTOBELLO'S
1 UI
2 RODE UIEN
KNOFLOOK

ZUIVEL

1 ZAKJE MOZZARELLABOLLETJES
MOZZARELLABOL
100 ML. SLAGROOM
200 GR. MASCARPONE
MELK
1 EI

VLEES

250 GR. RUNDERGEHAKT

DIVERSEN

PANEERMEEL
BLIKJE GEPELDE TOMATEN
POT GEDROOGDE TOMATEN OP OLIEBASIS
LANGE VINGERS
SUIKER
1 KOPJE KOFFIE
KOFFIELIKEUR

KRUIDEN EN OLIËN

ROZEMARIJN
ITALIAANSE KRUIDEN
OLIJFOLIE
ZEEZOUT
ZOUT EN PEPER

BENODIGDHEDEN

STAAFMIXER, OVENSCHAALTJES

BOODSCHAPPENLIJST MENU 5

TAPA'S

GROENTE & FRUIT

250 GR. VOORGEKOOKTE KRIELTJES
4 RIJPE TOMATEN

BIESLOOK
2 KLEINE UIEN
1 KLEINE RODE UI
BOS PETERSELIE OF KORIANDER
12 TENEN KNOFLOOK
1 RODE PEPER
1 CITROEN
1 LIMOEN

ZUIVEL

1 BOL MOZZARELLA
100 GR. FETA
7 EIEREN

VLEES EN VIS

6 KIPPENVLEUGELS (ONGEKRUID)
10 GEPELDE GAMBA'S
100 GR. CHORIZO
250 GR. GEHAKT

DIVERSEN

HONING
BRUINE BASTERDSUIKER
CITROENSAP
BLOEM
PANEERMEEL
(ZONNEBLOEM)OLIE OM TE FRITUREN
2 PLAKKEN BLADERDEEG
50 GR. ZONGEDROOGDE TOMATEN
HALF BLIK TOMATEN IN SAUS (200 GR)
PESTO
KETJAP
RODE WIJN
DROGE SHERRY

KRUIDEN EN OLIËN

PAPRIKAOEDER
CAYENNEPEPER
ITALIAANSE KRUIDEN
1 LAURIERBLAADJE
GEDROOGDE TIJM
MAJORAAN
ZEEZOUT
ZOUT EN PEPER
OLIJFOLIE

BENODIGDHEDEN:

KLEINE AARDEWERKEN OVENSCHAALTJES
KEUKENPAPIER, STAAFMIXER

BOODSCHAPPENLIJST MENU 6

KABELJOUW, GAMBAMOUSSE, GEPOFTE AARDAPPEL, CHEESE CAKE

GROENTE & FRUIT

200 GR PREI
2 BLOEMIGE AARDAPPELS IN NIEUWE MOOIE SCHIL
1 UI
BOSJE LENTE-UI
1 SJALOTJE/KLEINE UI
1 RODE PEPER
1 RIJPE AVOCADO (LET OP: DE AVOCADO MOET RIJP ZIJN)
1 KNOFLOOK
EVT. VERSE KORIANDER (ALS JE HIER VAN HOUDT)
100 GR VERSE AARDBEIEN
1 CITROEN

ZUIVEL

200 ML. CRÉME FRAICHE
EVENTUEEL GERASPTE KAAS
75 GR ROOMKAAS
50 ML VERSE SLAGROOM

VIS

2 KABELJAUWFILETS
4 GEPELDE GAMBA'S

DIVERSEN

SUIKER
4 DIGESTIVE KOEKJES
CITROENSAP

KRUIDEN EN OLIËN

KERRIE
(ZEE)ZOUT
VERSGEMALEN PEPER
OLIJFOLIE

BENODIGDHEDEN

ALUMINIUMFOLIE, STAAFMIXER

BOODSCHAPPELIJST MENU 7

STOOPPOTJE, VERSE FRITES, RAGOUT EN CRÈME BRÛLÉE

GROENTE EN FRUIT

200 GRAM WINTERWORTELEN

2 UIEN

3 KNOFLOOKTENEN

500 GRAM KRUIMIGE AARDAPPELEN (DORÉ OF EIGENHEIMER)

1 RODE UI

200 GRAM PADDENSTOELENMELANGE

BOSJE PETERSELIE

ZUIVEL

125 ML SLAGROOM

125 ML MELK

3 EIEREN

50 GRAM BOTER

CRÈME FRAÎCHE

VLEES

300 GRAM SUKADELAPPEN VAN DE SLAGER

DIVERSEN

BLOEM

0,5 FLESJE ZWAAR EN BRUIN BIER

3 BOTERHAMMEN

GROVE MOSTERD

HALF RUNDERBOUILLONBLOKJE

1 VANILLESTOKJE

SUIKER

WITTE BASTERDSUIKER

200 ML BOSPADDENSTOELENBOUILLON/GROENTEBOUILLON

FLESJE MADEIRA

KRUIDEN EN OLIËN

2 TAKJES TIJM OF GEDROOGDE TIJM

2 LAURIERBLADEREN

ZEEZOUT

ZWARTE PEPER

ZOUT

OLIJFOLIE

BOODSCHAPPELIJST MENU 8

MIE MET BIEFSTUKREEPJES, SUSHI, PANNENKOEKENSUSHI

GROENTE EN FRUIT

600 GR. OOSTERSE GROENTEN

1 UI

1 KNOFLOOK

EVT.1 RODE PEPER

1 RIJPE AVOCADO (DE AVOCADO MOET ECHT RIJP EN ZACHT ZIJN)

1 KOMKOMMER

6 AARDBEIEN

ZUIVEL

1 EI

MELK

125 ML MASCARPONE

ROOMBOTER

VLEES EN VIS

2 BIEFSTUKJES

75 GRAM ZALM

DIVERSEN

SOJA SAUS

VISSAUS

150 GR. EIERMIE

BEETJE PANNENKOEKENMIX VOOR 1 PANNENKOEK

1 ZAKJE VANILLESUIKER

AARDBEIENSAUS

SUIKER

VOOR DE SUSHI

ALLE ONDERSTAANDE INGREDIENTEN KUN JE OOK IN ÉÉN PAKKET KOPEN

200 GRAM SUSHIRIJST (240 ML WATER)

RIJSTAZIJN

WASABIPASTA

2 NORIVELLEN

BAMBOEMATJES

EVT. INGELEGDE GEMBER

KRUIDEN

(ZEE)ZOUT

ZOUT EN PEPER

BENODIGDHEDEN

PLASTIC FOLIE