

Kliekjeskookboek

Groep 5b



DE
STEFANI
RECYCLEFABRIEK
2002

Mijn Recept

Mijn unieke recept om voedselverspilling tegen te gaan:

tomatensoep met broodstengels

Naam: Julie Hyaruu

Ingrediënten:

voor de soep:

- 1 kg goeie(!) tomaten
- 3 takjes tijm
- $\frac{1}{2}$ tl. Suiker
- Zout en peper

voor de broodstengels:

- Brood (oud)
- olijfolie
- 2 teentjes knoflook

Beschrijving:

1. oven voorverwarmen op 130°C
2. Snij het brood (oud) in repen
3. pers de knoflook en meng met olijfolie
4. leg de broodrepen op een bakplaat en besprenken met olijfolie.
5. Bak het in een oven knapperig goudbruin
6. Snij een klein kruisje in de tomaten- schil en over giet de tomaten met kokend water
7. pel de tomaten, snij ze in stukjes en doe ze in een pan
8. voeg zout, peper en tijm toe. en kook tot de tomaten zacht zijn.
9. pureer de tomatensoep en serveer met de broodstengels.
10. Klaar! ☺

Zo ziet het eruit:



Mijn Recept

Mijn unieke recept om voedselverspilling tegen te gaan:

pinza met mozzarella

Naam: Armin

Beschrijving:

Doe de bloem en noot
bijelkaar dan doe weg
je de droge gist de
olijfolie zout en 300ml
water toe. pit mix op
tot deeg, rol de deeg
uit tot 4 pinzadeeg.
Doe daarna de tomatensaus,
geraspte mozzarella,
basilicumblaadjes op
de pinza. Doe er peper
en noot bij en een beetje
olijfolie. Doe de pinza
in de oven op 250°C
over 25 minuten is je
pinza klaar.

Ingrediënten:

pinzadeeg:

- bloem 500 g
- zout 1 snufje
- olijfolie 2 el

- droge gist 1 tl
- noot 1 tl
- lauw water 300 ml

Ingrediënten:

pinza

- basilicum
- tomatensaus
500 ml
- geraspte mozzarella
300 g

klare!

Zo ziet het eruit:



Smakelijk
eten!



Mijn Recept

Mijn unieke recept om voedselverspilling tegen te gaan:

Naam: Kee Pasta Saus

Ingrediënten:

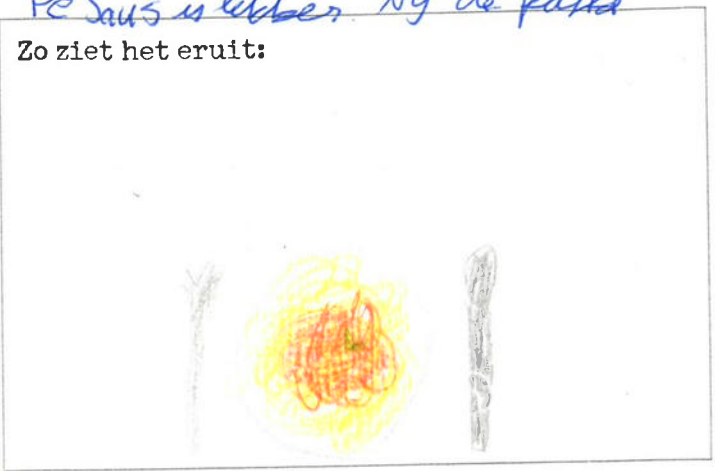
- * 11,2 kilo grote en goed rijpe tomaten
- * 1 eetlepel olie
- * 1 gesnipperde ui
- * 2 uitgespreide teentjes knoflook
- * 1 theelepel gedroogde oregano
- * 2 theelepels tomatenpuree
- * 1 eetlepel suiker
- * ~~zout en peper~~
- * zout en peper

Beschrijving:

Snijdt in de onderkant van elke tomaat een kruisje. Leg de tomaat 2 minuten in kokend water haal ze er uit en laat ze uit lekken pel de schil begin bij het kruisje. Snijdt de tomaat in blokjes.

Verhit de olie in een pan. Voeg de ui toe op middelhoog heat 3 minuten tot de roeren tot de ui zacht is. Knoflook toevoegen en 1 minuut bakken. Tomaat, oregano, tomatenpuree en suiker toevoegen. Aan de kook brengen op laag vuur saus zonder deksel 15 minuten zachter laten koken tot de saus iets ingedikt is. Breng op smaak met zout en peper. De Saus is lekker bij de pasta.

Zo ziet het eruit:



Mijn Recept

Mijn unieke recept om voedselverspilling tegen te gaan:

Kip madras

Naam: Julie M.

Beschrijving:

1. Snij de bloemkool in porties.
Snij de Paprika en Tomaat in
grote stukken. Snij de ui.
2. Kook de rijst. ³Bak de kipfilet
bruin. voeg de ui toe en
bak 2 min op middel hoge temperatuur
3. Voeg de groente toe. en roerbak
4 min op hoge temperatuur. ⁵voeg
de madras curry pasta toe.
en bak 2 min op middel temperatuur.
voeg de kokosmelk toe.
Begin aan de kook zoob
des gureks in 10 min gaar.

Ingrediënten:

- 1 Rode ui
- 1 hele bloemkool
- 2 Tomaten
- 1 Rode paprika
- 1 Rode peper
- 1 kip
- 1 madras curry pasta
- 1 kokosmelk.
- 300 g rijst
- 300 g kipfilet

Zo ziet het eruit:

Kip madras



Smakelijk
eten!



Mijn Recept

Mijn unieke recept om voedselverspilling tegen te gaan:

Couscous de luneij.

Naam:

Zoe Mulder

Ingrediënten: 5 min

een zakje couscous,
een doorn.
1 eetlepel olijfolie.
Zout en peper
8 vingerdorstpolsjes
een zakje suinworsten
4 eetlepels bakboter

Beschrijving: 30 min

couscous: doe de helft van de zak
couscous in een leem. Giet er kokend
water bij en laat hier 10 min staan.
Daarna, maak de couscous los met
met een vork en roer er olijfolie
doorheen. Snij de vingerdorst
middelen knijp een helft boven de
couscous uit. Breng op smaak
met zout en peper, roer nog een
keer. worstjes: verhit de bakboter in de
pan en bak voor 8 min. dorperworsten: doe
de helft van de zak in de pan met kokend
water, verhit de dorperworsten tot
dat het water kookt. aan tafel
mexan ↓

**Smakelijk eten!**

Zo ziet het eruit:



Mijn Recept

Mijn unieke recept om voedselverspilling tegen te gaan:

Krokieten de aardappel

Naam:

anton

Beschrijving:

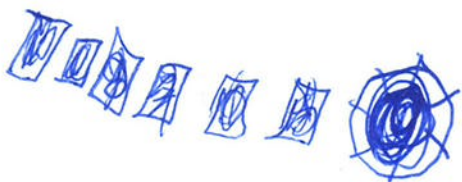
- rosen de kaas - stam^m
de aardappelen tot veru
- ① meng de aardappelen met de helft van de eieren. $\frac{2}{5}$ van de trubelmayonaise en $\frac{2}{3}$ van de kaas rezer en zoeter bij vorm 12 krokietjes van de veru, zet min 1 uur in de koelkast
 - ② verhit de olie 180°C
 - ③ verdeel over 3 borden bloem / rezer + zout in een bord. plak het ander ei in los in bord 2 en de rest van de kaas en panko in bord 3.

rol de krokietjes door bord 1 dan 2 dan 3. → ④ → →

Ingrediënten:

125g	Italiaanse kaas
500g	aardappelen
2 mg	eieren
5 el	trubelmayonaise
2 L	zonnebloem oli
2 el	tarwebloem
50g	panko

Zo ziet het eruit:



frituur de kroketsjes
in de olie in 5 min braden
daar lekker met de mayonaise



Mijn Recept

Mijn unieke recept om voedselverspilling tegen te gaan:

Pasta Pesto voor 4 personen

Naam: Belle Soeteman

Ingrediënten:

75g oude pasta PP
slijfolie om te bakken
groenten die over is
zoals paprika,
courgette en ui

1 eetlepel Pesto PP
(uiteen rot of zelf maken)

~~ingrediënten: Pesto~~

voor de Pesto:

100g basilicum
8 eetlepels slijfolie
3 eetlepels pijnboompitten
2 tenen knoflook
1 snufje zout
50g parmezaanse kaas

Beschrijving:

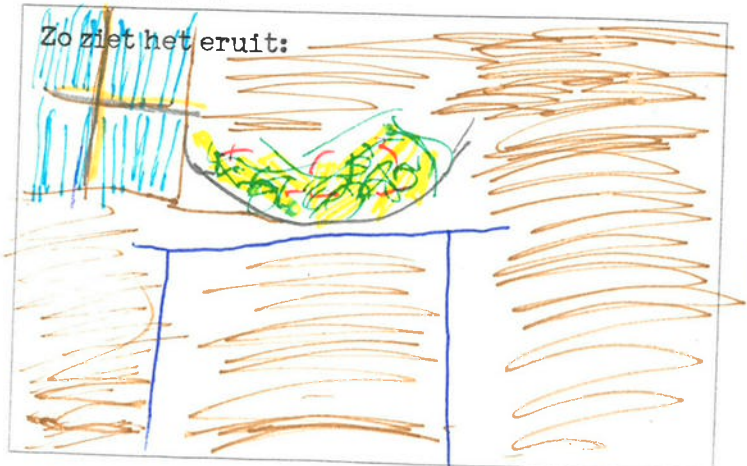
Stap 1 snij alle groenten
in kleine stukjes en
doe ze in de pan met
slijfolie bak ze zachtjes
aan

Stap 2 doe alle
ingrediënten voor
de pesto in de vijzel
of keukenmachine
en maal het tot het fijn
is

Stap 3 zet kokend
water op en doe de
pasta erbij alshet
kookt kook de pasta
tot ie gaar is

meng alles en je bent
klaar

Zo ziet het eruit:



Smakelijk eten!

Mijn Recept

Mijn unieke recept om voedselverspilling tegen te gaan:

Sitou wortel en meristem

Naam: GROENIE pannenkoeken

Ingrediënten:

4 eieren
kaas
wortel
spek
bloem 100 gram
zout
broccoli
kiesde
peper
dille

Beschrijving:

Snij de wortel en beuwar het apart dan snij je de broccoli en doe dat ook in de kom knip de spek in stukjes doe de spek in de pan en laat het krokant worden. Kluts de eeltjes en doe de groente bij de spekjes doe de deksel op de pan doe de peper en zout bij de ei dan doe je der doe de 100 gram bloem bij het ge klutsen ei en roer en maar pak de dille en maak het klijn doe het er in na tien minuten doe de groente bij het ei en en dan doe je een beetje een beetje

Zo ziet het eruit:

GROENIE
PANNEN-
KOEKEN

o = wortel = broccoli

Smakelijk eten!

Mijn Recept

Mijn unieke recept om voedselverspilling tegen te gaan:

Mac 'n Cheese

Naam:

Casper Bakker

Ingrediënten:

500 ml melk
50 gr boter
50 gr meel
1 eierdooree

} bechamel
saus

350 gr elleboogjes macaroni
150 gr schouderham
(blokjes) of weglaten
300 gr belegen kaas geraspt
2-3 theelepels mosterd
zout & peper
nootmuscaat

Beschrijving:

Verwarm de oven op 200°C

Maak eerst de bechamel saus
Laat in een steelpan op matig
vuur de boter smelten. *Bak de
meel mee. goed roeren ca 1-2 min
Voeg daarna melk toe, beetje voor
beetje. Daar steeds Blijf roeren, de
saus mag niet te dik worden.
Als de melk op is, moet de
saus de dikte van vla hebben.
Haal van het vuur en roer de eierdooree
erdoorheen.

Kook de macaroni beet gaar met wat
zout, giet af en spoel af met koud
water. Goed uitlekken.

Neem de bechamelsaus en roer de
helft vd kaas & de mosterd erdoor.

(z.p.z.)

Zo ziet het eruit:




Smakelijk eten!

vervolg: Mac'n cheese
Maak op smaak met peper, zout & nootmuscaat

Roer de ham erdoor.
Net een lage overschaal

Meng de bechamelsaus in met boter
in de overschaal met de pasta en schep

Strooi de rest van de kaas eroverheen.

Zet ca. 30 min in de oven, de macaroni moet
een mooi bruin korstje hebben.

Over?

Doe in een bakje → invriezen maar.

Je hoeft nooit aan wat weg te gooien 😊

Mijn Recept

Mijn unieke recept om voedselverspilling tegen te gaan:

Naam: **Gryda VOS**

Beschrijving:

pak de pesto pasta en verwarm
het in de oven op 180 graden
10 minuten. ondertussen pak
je een snijplank en mes, en
snij je de bonboner.
als de pesto pasta klaar
is in de oven en de bonboner
ook kan je het bij elkaar
doen, dan snij je ook de
broccoli de paprika en
de sla nog. dan mix je
de paprika en de broccoli
nog met de pesto pasta
en dan aan tafel. aan
tafel kan je de sla
er nog op doen, en zout
en de. dan is het
eten klaar smakelijk eten

Ingrediënten:

pesto pasta
bonboner
broccoli
oli
zout
peper
paprika
sla

Zo ziet het eruit:



Mijn Recept

Mijn unieke recept om voedselverspilling tegen te gaan:

griekse salade

Naam: mees

Ingrediënten:

- 1 beta
- 2 ~~paprika~~ paprika
- 3 tomaat 3 grote
- 4 olijven
- 5 komkommer
- 6 ui
- 7 olijfolie
- 8 peper, zout
- 9 citroensap
- 10 een kom
- 11 een lepel

Beschrijving:

pak de paprika en snij het door het midden snij er dan dikke reepjes van snij van de reepjes dan blokjes, doe de blokjes in een kom, doe de olijven in de kom, pak de komkommer snij hem dan in plakjes, doe de plakjes komkommer in de kom, pak de tomaten snij ze door het midden snij ze dan in reepjes daarna snij je ze in blokjes doe het in de kom, pak de ui snij het door het midden snij het dan in dunne reepjes haal de reepjes uit elkaar doe het in de kom, pak de beta snij het in reepjes snij het daarna in blokjes doe het in de kom, doe er een scheutje olijfolie bij ook wat zout en peper en citroensap, schep het geheel ~~goed~~ goed om je griekse salade is klaar dus ik zeg eten maar

Zo ziet het eruit:



- (= ui
- = tomaat
- = komkommer
- = olijf

Smakelijk eten!

MIJN RECEPT

Mijn unieke recept om voedselvervalsing tegen te gaan:

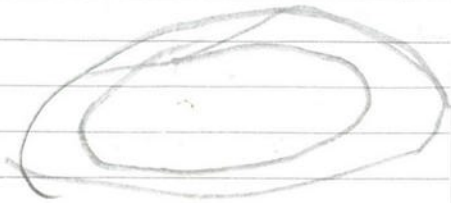
soja-bonen

Naam:

Marni Dubois-Reymond

Ingrediënten:

1 kg ui
mijlonen
soja-zaus
een lange schaal
zo als deze:



Beschrijving:

Wask de mijlonen tot ze beetgaar zijn. Rij de ui in kleine bolletjes. Pak de schaal doe er

een beetje soja-zaus in, leg de bonen in de schaal en strooi de ui er overheen.

Klaar!

het eruit:



(ongeveer)



SMAKELIJK
ETEN!

Mijn Recept

Mijn unieke recept om voedselverspilling tegen te gaan:

Naam: So nny

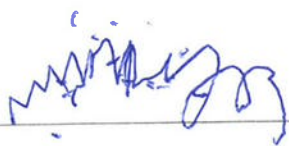
Beschrijving: een gekookt

die moet je
pletten, beetje zout
eroverheen, nog
een brokje drogen
en hy  alle orenen


Ingrediënten:

ei
~~zout~~
zout
voorzetsatie

Zo ziet het eruit:





Smakelijk
eten!



Mijn Recept

Mijn unieke recept om voedselverspilling tegen te gaan:

tortilla

Naam: Lullyam

Ingrediënten:

aardappelen

eieren

olie

tomaat

knoflook

Beschrijving:

- 1: Schil de aardappelen.
- 2: snij de aardappelen in kleine blokjes
- 3: rasp een teentje knoflook
- 4: snij 1 tomaat in blokjes
- 5: doe wat olie in een koekenpan
- 6: alle ingrediënten gaan nu de pan in
- 7: kluts 2 eieren in een kom
- 8: als de aardappelen gaar zijn dan voeg je de eieren toe
- 9: doe een deksel op de pan tot de eieren gaar zijn
- 10: klaar!
- 11: eet smakelijk

Zo ziet het eruit:



Mijn Recept

Mijn unieke recept om voedselverspilling tegen te gaan:

Naam:

Tijn Appel

Beschrijving:

- gebakken rijst met groente en kip voor 2 personen
- zet een pan water op en kook het water
 - Voeg de rijst toe aan kokend water en laat 10 minuten zachtes koken (hou 100 gram per persoon aan), giet daarna het water af
 - ~~Bak~~ bak elke snijde kip en de groenten in stukjes (1 kipfilet)
 - doe dat die in een pan en bak de kip rondom bruin.
 - voeg daarna de groenten toe (die je over hebt van de vorige dag) en bak dit samen 5 minuten.
 - voeg de rijst toe aan de kip en groenten
 - bak 2 eieren door de rijst
 - voeg peper, zout & soja saus toe en roer goed door elkaar en bak nog 5 minuten.

Ingrediënten:

rijst
kip
wortel
ui
sperziebonen
ei

(of andere groenten die wij die dag er voor hebben gegeten)

- soja saus 1 eetlepel
- snufje peper & zout.
of 100 gram worteltjes
100 gram sperziebonen
1 ui

Zo ziet het eruit:



Smakelijk eten!



En dan = smullen naar!

Stella mijn unieke recept om voedselverspilling tegen te gaan:

Stella

Naam:

Wentetefjes

Ingrediënten:

oud brood
4 eieren
Zonnebloemoli

Beschrijving:

- 1 Snij het oud brood in plakjes
 - 2 pak de 4 eieren
 - 3 pak ook een kommetje
 - 4 & pak ook een vork.
 - 5 dan pak je de eieren boven ~~met~~ ^{de} kom met je breken. ~~6~~ ^{het} 6 klop de eieren ~~boven de kom~~ omdat in de kom zitten. 7 pak een koekpan en een spatel. 9 pak ook zonnebloemoli. 10 zet dan je koekpan die het gepakt ~~klop~~ het vernuis 11 doe je vernuis aan & zet dan je koekpan er op. 12 doe de zonnebloemoli in de koekpan 13 Wacht tot de zonne
- Zo ziet het eruit:



Smakelijk eten!

Stella

Mijn Recept

Mijn unieke recept om voedselverspilling tegen te gaan:

Stella

Naam: **Wentelkefjes**

Beschrijving:

bloem in de koeke
pan warm is geworden
14 doe dan het oude brood
in de kom met eieren in
15 zet het oude brood met
eieren in de koekepan
16 wacht tot de ene kant
van het oude brood wat
in de koekepan zit geworden
flip dan het op de andere
kant 17 wacht nu ook even
tot de ander kant van
het brood wat in de koeke
pan zit ook bruin is 18 zet
dan je vernuis uit 19 pak
een bordje 20 leg het oude
brood wat in de koekepan zit
er nu uit & leg op het bordje
21 pak een mes en vorken smulle maar

Ingrediënten:

oud brood
leiren
zonnebloemoli

Zo ziet het eruit:



Mijn Recept

Mijn unieke recept om voedselverspilling tegen te gaan:

Banane Milkshake 2 bekere

Naam: Roet

Beschrijving:

pel de bananen en snij in grove stukken. Doe alle ingrediënten in een blender of gebruik een staafmixer en mix het goed door elkaar. verdeel de mix MILKshake over 2 grote glazen jars of bekere en serveer met een vleugje sok lekker met een toef slagroom erop.

Ingrediënten:

3 eetlepel vanilles
1 bananen (Ovde)
200ml melk
10.5 theelepel aroma
0/mond

Zo ziet het eruit:



Mijn Recept

Mijn unieke recept om voedselverspilling tegen te gaan:

Saepje alama mu

Naam: lila

Ingrediënten:

darda pol
paprika
prei
wortel
ui
restje gehakt
~~maggi blokje~~
~~maggi blokje~~
water
naar sleutjes
pasta

P.S.

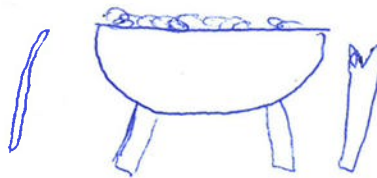
Je mag ook
andere restjes
groenten
gebruiken maak
alles op wat je thuis
hebt voordat het
bederft

Beschrijving:

st we gaan alle groenten
schillen en in kleine
snijden vervolgens
vervolgens wassen
wij deze goed @ we
gaan het restje gehakt
in kleine balletjes draaien
@ daarna doen we de
grote groente in de gekookte
water samen met maggi
Blokje @ we brengen dit
aan de kook gebruik
stukjes pasta sleutjes

serveren met stoukbrood
uit de oven en
koude boter

Zo ziet het eruit:



Smakelijk eten!

Mijn Recept

Mijn unieke recept om voedselverspilling tegen te gaan:

De groente stampot

Naam: _____

Giem

Ingrediënten:

- 2 eetlepels gekookte aardappel
- 2 eetlepels rauw groente naar keuze bijv. spinazie sla
- andijvie
- gekookte boontjes
- gekookte biet
- 1 ei gemeden
- scheutje melk
- klontje boter
- naar wens: eetlepel ~~na~~ mosterd
- pureerstamper

Beschrijving:

1 ~~st~~ bruut de gemeden ei in een boekenpan met een beetje boter 2 ~~lok de aardappel~~ pak de aardappel goed ze er in en heb ze todat ze warm zijn 3 voeg de groente te en verwarm deze mee 4 voeg een scheut warme melk en een klont roomboter toe 5 stamp stamp met de ~~pureerstamper~~ pureerstamper als tot een stampot 6 voeg als je wil nog peper zout of mosterd toe

Zo ziet het eruit:



Smakelijk eten!

Mijn Recept

Mijn unieke recept om voedselverspilling tegen te gaan:

groenteflapjes

Naam: Sammy

Ingrediënten:

- * 4 plakjes bladerdeeg
- * groente dat je overhelst zoals spinazie of broccoli
- maakt eigen lijk niet uit
- * kaas, zoals quittenkaas, fetakaas of Hollandse kaas
- * Pijnboompitten of een nootje
- * snufje peper
- * snufje zout
- * 1 geklutst eitje

Voor 4 personen

Beschrijving:

1. ontdoor de plakjes bladerdeeg
2. zet de oven aan
3. beleg elk plakje bladerdeeg voor de helft met groente en kaas
4. daarboven op de pitjes of nootjes
5. een beetje peper en zout
6. klap de deie hoekjes dicht
7. druk de randjes aan eerst met je vingers en daarna met een voorke
8. smeer het geklutste eitje op de buitenkant
9. stop ze in de oven 20 min

EN SMULLEN MAAR

Zo ziet het eruit:



Smakelijk eten!

Mijn Recept

Mijn unieke recept om voedselverspilling tegen te gaan:

Wentelkiesjes cake **Wentelkiesjes cake**

Naam: Helenor

Ingrediënten:

- 4 middelgrote eieren
- 1/2 el gemalen kaneel
- 300 ml halvrulle melk
- 75g bruin suiker
- 8g vanille suiker
- 1 mespunt zwart
- 2 meetjes oud brood
- 50g ongekroten roomlaster
- 50g ongekroten pecannoten
- 1 el poedersuiker
- 8g vanille suiker

Beschrijving:

- 1e stap** verwarm de oven voor op 180°C. Ston de eieren kaneel melk kruidzout suiker, vanille suiker en het zout met de voerbos in een kom
- 2e stap** snij de mesdij brood in blokjes van 2cm. verdeel het brood over de vorm: snijd de laster in kleine blokjes. schenk het umingstel erover en sleep om met de helft van pecannoten laat 10 min staren en schep nog - maak om. Druk het gaas over verdeel de blokjes later erover
- 3e stap** bak de wentelkiesjes in 40 min. goudbruin en gaar. verdeel de laster 10 min. de rest van de pecannoten erover. ruim wit de oven en bestrooi met roed - suiker

Zo ziet het eruit:



Smakelijk eten!

Mijn Recept

Mijn unieke recept om voedselverspilling tegen te gaan:

Pasta pesto

Naam: Nizoor Muzay

Beschrijving:

- Stap 1: zonnebloemolie in wokpan
- Stap 2: gesneden ui in de pan
- Stap 3: knoflook bij de ui, voeg hier peper en zout aan toe
- Stap 4: broccoli in water koken
- Stap 5: pasta in water koken
- Stap 6: de creme fraiche en pesto bij de knoflook toevoegen. Dat laat je even pruttelen
- Stap 7: Als de broccoli en pasta gaar zijn kun je ze toevoegen aan de wokpan, goed roeren en klaar is kees!
- Optie: geraspte kaas erboven is ook hartstikke lekker!

Ingrediënten:

1 ui
knoflook (500 g)
zonnebloemolie
pasta penne
creme fraiche
pesto
broccoli
zout
peper

Zo ziet het eruit:



Mijn Recept

Mijn unieke recept om voedselverspilling tegen te gaan:

HONING & Dressing

Naam:

Mentis

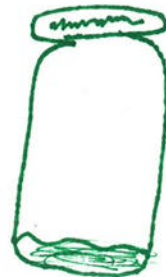
Ingrediënten:

1 pot honing bijna leeg
een lepel olijfolie 250ml
lepel azijn x1
(het klein witte zout x1)
lepel gemalen peper x1

Beschrijving:

alle ingrediënten in de pot
deksel dicht en schudden maar

Zo ziet het eruit:



**Smakelijk eten!**

Mijn Recept

Mijn unieke recept om voedselverspilling tegen te gaan:

avontuurtjes

Naam: Luca

Beschrijving:

Doe het ei in een kom met de melk en de suiker, en dan kloppen met de garde. leg het brood in de pan met het mengrel laat het mengrel goed in het brood trekken en draai de boterham ook om. laat een beetje boter smelten in de pan en leg de boterham er in (de pan). bak de boterham aan beide kanten op middel matig vuur.

haal ze uit de pan en leg er een op een bord en doe er stroop of suiker op

Ingrediënten:

oud brood
2 eieren
150ml melk
boter
suiker (een eetlepel?)
stroop



Smakelijk eten!



Mijn Recept

Mijn unieke recept om voedselverspilling tegen te gaan:

Waarvoor gebruik je?

Naam:

Caro 

Beschrijving:

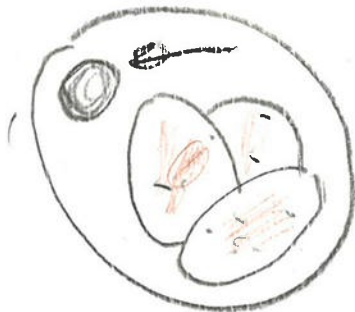
klap de eieren los met de eieren in een diep bord. Roeg een snufje zout toe en de vanille suiker. klop nog een keer goed door met een forkbij de hand. leg een sneetje brood erca. 20 seconden in en draai het daarna om en door ook de andere zijde in het eierenmengsel. vetst ondertussen wat boter of margarine in een pan en leg hier het sneetje brood in bak aan de onderkant goudbruin draai om en bak ook de andere zijde bruin. behaalt dit ook met de rest

dit is voor 9 stukjes

Ingrediënten:

- 4 sneetjes brood
- 1 ei
- 200 ml melk
- 1 snufje zout
- 1 zakje vanille suiker
- 1 stuk boter of margarine

Zo ziet het eruit:



Mijn Recept

Mijn unieke recept om voedselverspilling tegen te gaan:

aardappel kaastaartjes

Naam: olivera

Ingrediënten:

- 25 gram verse geitenkaas
- 2 eetlepels geraspte belegen 30+ kaas
- 50 ml halfvolle melk
- 1 ei
- 1/2 teentje knoflook
- 15 spruiten bieslook
- 500 gram aardappelen
- peper
- olie
- 500 gram gare rode bieten
- 1 kleine ~~appel~~ appel
- arwyn
- 150 gram kippenvlees
- ~~1 eetlepel~~ 1 eetlepel vloeibare margarine
- 2 eenpersoonsstaardvormpjes of een muffinvorm

Beschrijving:

- 1 warm de oven voor op 175°C
- 2 Meng met een vork de geitenkaas met de geraspte kaas en roer de melk en ei erdoor pers de knoflook er Boven uit.
- 3 was de Bieslook en knipt het klein
- 4 schil de aardappelen en rasp ze grof
- 5 Meng het kaas mengsel door de geraspte aardappelen en voeg wat peper en de helft van de Bieslook toe
- 6 Bestrijk de vormpjes met wat olie en schen erin
- 7 Bak de taartjes in het midden van de hete oven in ca. 30 ~~minuten~~ minuten gaar en goudgeel.
- 8 Stroop het vel van de Bietjes en snijd de Bieten in blokjes

Zo ziet het eruit:



Smakelijk eten!

9 Schil de appel en Snijdel hem in Blokjes
10 Meng wat arnijn, de rest vande Bieslook en
de appel ~~door~~ door de Bietjes en laat dit
10 minuten intrekken || Snydel de kip in
repen en Bestrooi ze met peper

12 Bak de kip in de hete margarine in
3 minuten gaar en Bruin

13 Seveerde kip en de Bieten Salade
Bij de aardappel - Kaastaarjes

