

## 4. Aan de slag

We gaan nu koken met verschillende groenten en we gebruiken 1 van de 8 kooktechnieken die we besproken hebben. Per kooktechniek proberen we de smaak en de textuur uit. Ook maken we een inschatting van de bereiding op hoe gezond dit gerecht is.

De groenten waar we mee aan de slag gaan zijn bloemkool, rode biet en spruitjes

We verdelen de verschillende groenten gerechten. Elke leerling of groepje kookt 3 gerechten

### Leerling 1

- Rauwe bloemkool met hummus
- Chocolade taart met rode biet

### Leerling 2 + 3

- Bloemkoolcouscous + halloumi
- Gnocchi met geroosterde spruitjes en ricotta

### Leerling 4

- Bloemkoolsteak + bloemkool puree en chimichuri

### Leerling 5 + 6

- Gestoomde bloemkool met bechamel en macaroni
- Lamsgehakt spiesjes met geroosterde rode biet en couscous

### Leerling 7

- Geroosterde bloemkool met gebakken kipbrochette

### Leerling 8

- Salade van rauwe spruitjes met gepofte rode biet en geitenkaas met honing mosterd dressing.

Het menu ziet er dan als volgt uit:

1

### Voorgerechtjes

- Rauwe bloemkool met hummus
- Bloemkoolcouscous met halloumi
- Salade van spruitjes met rode biet en geitenkaas
- Lamsgehaktspiesjes met rode biet en couscous

2

### Hoofdgerechtjes

- Bloemkoolsteak met chimichuri
- Bloemkool met bechamel en macaroni
- Geroosterde bloemkool met kipbrochette
- Gnocchi met geroosterde spruitjes

3

### Dessert

- Chocoladetaart met rode biet

## 4.1 Bloemkool: Veelzijdig en gezond

Bloemkool is een fantastische groente die je op heel veel verschillende manieren kunt bereiden! Deze witte groente zit vol vezels, vitamine C en andere goede stoffen die je lichaam helpen om gezond te blijven. Het mooie van bloemkool is dat hij in **elke bereidingswijze anders smaakt**. Vandaag gaan we bloemkool op vijf verschillende manieren klaarmaken, zodat je zelf kunt ontdekken welke manier jij het lekkerst vindt. Ook de textuur verandert van knapperig (rauw)

### **Opdracht 1: Voorspel de smaak!**

Voordat we beginnen met koken, wil ik dat je even nadenkt.

*"Ik denk dat bloemkool het lekkerst zal zijn als deze ..... is".*

Kies uit: rauw, gebakken, geroosterd, gestoomd of gekookt. Er is geen goed of fout antwoord - straks gaan we proeven en dan kun je zien of je voorspelling klopt!

#### **Rauw: Bloemkoolcouscous**

Bloemkool rauw eten? Jazeker! We gaan kleine stukjes maken die lijken op couscous. Dit is super crunchy en fris. We gebruiken het als basis voor een salade.

#### **Koken: Bloemkoolpuree**

Als je bloemkool kookt in water, wordt hij zacht. We gaan er een heerlijke puree van maken door de gekookte bloemkool fijn te stampen met een beetje boter en flink te kruiden met peper en nootmuskaat. Romig en lekker!

#### **Stomen en gratineren**

Stomen is koken boven water in plaats van erin. De bloemkool blijft zo meer vitaminen behouden. Daarna gieten we er bechamelsaus over en gratineren we het in de oven tot het mooi bruin is. De saus maakt de gestoomde bloemkool minder gezond!

#### **Bakken: Bloemkoolsteak**

Een bloemkoolsteak is een dikke plak bloemkool die je in de pan bakt. Hij krijgt een mooie bruine korst en blijft binnen zacht. Serveer met chimichurri (een kruidige saus).

#### **Roosteren in de oven**

Als je bloemkool in de oven roostert bij hoge temperatuur, krijgt hij een nootachtige, zoete smaak. De randjes worden krokant en goudbruin. Heerlijk!

- Let op:** Na elke bereidingswijze gaan we proeven! Schrijf op welke manier jij het lekkerst vindt en waarom. Welke textuur en smaak vind je het prettigst?

## Recept 1: Rauwe bloemkool met hummus



Een frisse, knapperige combinatie waarbij rauwe bloemkool geserveerd wordt met een zacht zoete wortel-hummus.

! Snij bloemkoolrosjes uit de bloemkool waar je eerst de steak uitsnijdt.

Afbeelding: AH.nl



Aantal personen:  
2 personen



Tijd:  
15 minuten



Moeilijkheidsgraad  
Makkelijk

<b><u>Ingrediënten:</u></b>	<b>Hoeveelheid</b>	<b>Vorbereiding</b>
<input type="checkbox"/> Bloemkool	½ kleine	in kleine roosjes, neem de restjes van de bloemkoolsteak!
<input type="checkbox"/> Kikkererwten	1 blik	gespoeld
<input type="checkbox"/> Tahin	2 eetlepels	
<input type="checkbox"/> Olijfolie	2 el	
<input type="checkbox"/> Citroensap	1 el	
<input type="checkbox"/> Zout	Snuifje	
<input type="checkbox"/> Peterselie	¼ bosje	fijngesnipperd

**Textuur & Smaak:** Bloemkool: knapperig, fris | Hummus: zacht en romig

## Bereidingswijze

### Bloemkool Voorbereiden

- Snij de bloemkool in kleine roosjes
- Spoel de roosjes grondig af onder koud water
- Laat goed uitlekken op keukenpapier

### Wortel-hummus Maken

- Mix de gespoelde kikkererwten in een foodprocessor
- Voeg tahin, olijfolie, citroensap en een snuifje zout toe
- Voeg een eetlepel ijskoud water toe (of meer als de hummus te dik is)
- Mix tot een gladde, romige consistentie
- Proef en breng op smaak met kruiden (je kan naast peper en zout ook komijn en koriander gebruiken)

### Serveren

- Serveer de rauwe bloemkoolroosjes met de hummus als dip
- Garneer eventueel met verse kruiden (fijngesnipperde peterselie of koriander)

## Recept 2: Bloemkoolcouscous



Een gezonde vervanger voor traditionele couscous. De bloemkool wordt fijn geraspt, zodat ze lijkt op couscous.

Naast de bloemkool, die we rauw eten, maken we ook in de oven geroosterde groentjes klaar om erbij te eten.

Afbeelding: Dehippevegetarier.nl



Aantal personen:  
2 personen



Tijd:  
10 minuten



Moeilijkheidsgraad  
Makkelijk

<b>Ingrediënten:</b>	<b>Hoeveelheid</b>	<b>Vorbereiding</b>
<input type="checkbox"/> Rauwe bloemkool	400 g	schoongemaakt
<input type="checkbox"/> Olijfolie	1 el	
<input type="checkbox"/> Peper en zout	Naar smaak	
<input type="checkbox"/> rode paprika	1	in brunoise gesneden
<input type="checkbox"/> courgette	1	in schijfjes van 0.5 cm dik gesneden
<input type="checkbox"/> Kikkererwten	1 doosje	gespoeld en uitgelekt
<input type="checkbox"/> sjalot	1	fijngesnipperd
<input type="checkbox"/> platte peterselie	1/3 bosje	zeer fijn gesnipperd
<input type="checkbox"/> ras el hanout	1 eetlepel	
<input type="checkbox"/> Haloumi of Berloumi	1 blokje	
<input type="checkbox"/> rozijntjes of amandelen	1 of 2 eetlepels	

 **Textuur & Smaak:** Fijn, licht nootachtig, zacht maar droog

## Bereidingswijze

### Bloemkool Raspen

- Rasp de rauwe bloemkool met een grove rasp tot fijne korrels
- Alternatief: gebruik een foodprocessor met pulseerstand
- Zorg dat de korrels lijken op couscous
- Als je wil kan je de bloemkool nu kort bakken in een pan met een scheutje olijfolie. Kruid eveneens met peper en zout en ras el hanout. Hierdoor krijgt de bloemkool een beetje een nootachtige smaak.

### Ovengroenten roosteren

- Verhit de oven op 180°C
- Was de paprika's en snij in fijne brunoise
- Was de courgette en snij in schijfjes
- Spoel de kikkererwten en dep ze goed droog met keukenpapier
- Doe alle groenten in een mengkom, doe er een lepeltje olijfolie op
- Kruid met peper en zout en ras el hanout
- Zet ongeveer 15 minuten in de oven, tot de groenten knapperig zijn vanbuiten en zacht vanbinnen

### Kaas bakken en Serveren

- Doe een lepel olijfolie in een pan. Snij de Haloumi in schijfjes en bak ze mooi goudbruin
- Roer de sjalot, de rozijntjes of de amandelen en de peterselie onder de bloemkoolcouscous en kruid met wat peper en zout
- Roer er de geroosterde groentjes onder
- Dresseer de Haloumi op je bloemkool couscous



Haloumi, of de Vlaamse variant Berloumi is een kaas die je bakt in de pan. Hij smelt niet, maar is perfect om te bakken of te grillen. Hij is een beetje zoutig van smaak

Bak hem net voor het opdienen, want hij wordt snel taai en dan is hij niet meer zo lekker. Hij wordt rubberachtig van textuur

Snel opeten is dus de boodschap.

## Recept 3: Bloemkoolpuree met bloemkoolsteak en chimichurri



Een veelzijdig gerecht dat dezelfde groente in 2 verschillende texturen brengt. We serveren met een frisse zure chimichurri.

Neem voor de steaks het midden van je bloemkool. je kan uit elke bloemkool ongeveer 2 steaks snijden, de rest gebruik je voor de andere bereidingen.

Afbeelding: Kriskookt.be



Aantal personen: 2 pers



Tijd: 30 minuten



Moeilijkheid: Gemiddeld

<b><u>Ingrediënten:</u></b>	<b>Hoeveelheid</b>	<b>Vorbereiding</b>
<input type="checkbox"/> Bloemkool	1	snij mooie steaks uit het hart van de kool
<input type="checkbox"/> Bloemkool roosjes	800 g	voor de puree
<input type="checkbox"/> Melk	Beetje	opgewarmd
<input type="checkbox"/> Olijfolie	3 el	
<input type="checkbox"/> Zout, peper en nootmuskaat	Naar smaak	
<input type="checkbox"/> Boter	40 g	
<input type="checkbox"/> geroosterde hazelnoten	1 el	
<input type="checkbox"/> kappertjes	1 el	uitgelekt
<b><u>Voor de chimichurri</u></b>		
<input type="checkbox"/> 1 sjalot, fijngesneden		
<input type="checkbox"/> 1 teentje knoflook, fijngeraspt		
<input type="checkbox"/> 1 groene peper, fijngesneden		
<input type="checkbox"/> 1 el fijngesneden bieslook		
<input type="checkbox"/> 1 el fijngesneden peterselie		
<input type="checkbox"/> 1 el fijngesneden koriander		
<input type="checkbox"/> 6 el olijfolie		
<input type="checkbox"/> 1 kl witte wijnazijn		
<input type="checkbox"/> zeste + sap van 1/2 limoen		

## Bereidingswijze

### Puree Maken

- Kook de helft van de bloemkool zacht in gezouten water
- Doe de kool in een blender en mix tot een smeuïge puree
- Mix met beetje kookwater of melk en zout, voeg boter toe
- Kruid met peper en zout en nootmuskaat
- Houd warm

### Steak Bereiden

- Snij dikke plakken van het midden van bloemkool (2 cm dik)
- Verhit olie en boter in een pan, laat de boter mooi bruinen
- Bak de bloemkoolsteaks aan beide kanten goudbruin
- Circa 4-5 minuten per kant op middelhoog vuur
- Kruid met peper en zout

### Chimichurri Maken

- Hak alle ingrediënten fijn
- Meng met olijfolie en azijn of limoensap
- Voeg een snuifje zout toe en de limoenzeste
- Laat 10 minuten trekken

### Samenstellen

- Schep de warme puree op het bord
- Leg de gebakken bloemkoolsteak erop
- Garneer royaal met chimichurri
- Werk af met de hazelnootjes en de kappertjes
- Serveer direct

## Recept 4: Gestoomde bloemkool met bechamelsaus (ovenshotel)



Een klassieke ovenshotel waarbij gestoomde bloemkool wordt gecombineerd met een romige bechamelsaus. Warm en troostrijk gerecht perfect voor koude dagen.

Afbeelding AH.nl



Aantal personen:  
4 personen



Tijd:  
45 minuten



Moeilijkheidsgraad  
Gemiddeld

<b><u>Ingrediënten:</u></b>	<b>Hoeveelheid</b>	<b>Vorbereiding</b>
<input type="checkbox"/> Bloemkool	1	in roosjes
<input type="checkbox"/> Melk	500 ml	kamertemperatuur
<input type="checkbox"/> Boter	40 g	
<input type="checkbox"/> Bloem	40 g	
<input type="checkbox"/> Zout, peper en nootmuskaat	Naar smaak	
<input type="checkbox"/> gemalen kaas	200 g	
<input type="checkbox"/> gemalen cheddar	200 g	
<input type="checkbox"/> macaroni	400 g	
<input type="checkbox"/> gekookte kipfilet in blokjes (charcuterie)	400 g	

**Textuur & Smaak:** Bloemkool: zacht | Saus: romig

## Bereidingswijze

### Bloemkool Stomen

- Stoom de bloemkool in een stoommandjes boven kokend water
- Zorg dat ze niet te zacht worden
- Wanneer ze klaar zijn, kan je ze kruiden met peper en zout en wat nootmuskaat
- Kook ondertussen de macaroni in gezouten water, 2 minuutjes minder dan aangegeven op de verpakking.

### Bechamelsaus Maken

- Smelt boter in een steelpan op laag vuur
- Voeg bloem toe en roer tot een gladde roux (2 min bakken) tot je een koekjesgeur krijgt
- Voeg geleidelijk melk toe onder constant roeren
- Kook tot een gladde, romige saus en kruid met zout, peper en nootmuskaat
- Roer er de helft van de kazen onder

### Samenstellen en Bakken

- Verwarm oven voor op 180°C
- Meng de bloemkool en de macaroni en de kip in de kaassaus
- Giet in een ingevette ovenschaal
- Strooi de rest van de kaas erover
- Bak 20 minuten tot goudbruin

- Saus beïnvloedt de Nutri-Score - romige sauzen en kaas verhogen calorie- en vetgehalte aanzienlijk

## Recept 5 : Hele Geroosterde en gelakte bloemkool uit de oven



Bloemkool op zijn lekkerst: geroosterd in de oven tot goudbruin en krokant. De hoge hitte zorgt voor karamelisatie wat een heerlijke smaak heeft.

Lakken is het bestrijken van een ingrediënt met een suikerachtige vloeistof en deze verder laten karameliseren/

Afbeelding: dekeukenvanlidl

Een recept van sterrenchef: Wout Bru



Aantal personen: 4 pers



Tijd: 45 minuten



Moeilijkheid: Gemiddeld

<u>Ingrediënten:</u>	Hoeveelheid	Vorbereiding
<input type="checkbox"/> Bloemkool	1 grote kop	verwijder de meeste blaadjes, laat er een paar aan de bloemkool
<input type="checkbox"/> Olijfolie	50 ml	
<input type="checkbox"/> Paprikapoeder	2 el	
<input type="checkbox"/> Komijnpoeder	2 el	
<input type="checkbox"/> Ras el hanout	3 el	
Voor de laksaus		
<input type="checkbox"/> Ketchup	4 el	
<input type="checkbox"/> Gembersiroop	2 el	
<input type="checkbox"/> Sesamolie	2 el	
<input type="checkbox"/> sojasaus	1 el	
<input type="checkbox"/> sambal	1 el	
<input type="checkbox"/> limoensap	1 el	
<input type="checkbox"/> sesamzaadjes	1 el	
Gefrituurde uitjes voor erbij + kipbrochette voor erbij		

- Textuur & Smaak:** Krokant buiten, zacht binnen, geroosterd. Zoet en pittig door de lak

## Bereidingswijze

### Oven Voorbereiden

- Verwarm de oven voor op 180°C
- Bekleed een bakplaat met bakpapier

### Bloemkool Koken

- Kook de volledige bloemkool in gezouten water 10 minuten tot ze nog beetbaar is, maar wel wat zachter. Draai ze na 5 minuten eens om.
- Giet af en laat wat uitlekken
- Meng met de olijfolie met de verschillende kruiden (ras el hanout, paprika, komijn)
- Voeg zout en peper toe naar smaak
- Wrijf de bloemkool in met de kruidenolie

### Roosteren

- Zet de bloemkool op de bakplaat en zet 15 minuten in de oven
- Wrijf nu de lak over de bloemkool en zet opnieuw 10 minuten in de oven
- Dresseer de bloemkool op een bord
- Strooi er gefrituurde uitjes over.

### Kip brochettes bakken

- Zet een pan op het vuur en bak de kipbrochettes om middelhoog vuur. Zorg er voor dat ze binnenin mooi gaar zijn. Eet nooit rauwe kip!
- Serveer de bloemkool met de brochettes

- Hoge hitte = meer smaak door karamelisatie!

## 4.2. Spruitjes: perfecte wintergroenten

Spruitjes hebben een slechte reputatie. Veel mensen vinden ze niet lekker omdat ze vroeger vaak te lang gekookt werden, waardoor ze een bittere smaak en vieze geur kregen. Maar goed bereide spruitjes zijn juist heerlijk! Het geheim zit hem in de juiste bereidingswijze en het niet te lang koken. Vandaag gaan we spruitjes op drie verschillende manieren maken, en ik beloof je: minstens één manier ga je lekker vinden!

Spruitjes zijn mini-kooltjes die groeien aan een lange stengel. Ze zitten vol vitaminen (vooral vitamine C en vitamine K), vezels en antioxidanten. In de winter smaken ze het best, vooral nadat het een keer heeft gevoren - dan worden ze een beetje zoeter. De smaak van spruitjes is licht nootachtig en een beetje bitter, maar die bitterheid verdwijnt grotendeels als je ze goed bereidt.

### Voorspelling

Schrijf op: "Ik denk dat spruitjes het lekkerst zullen zijn als ze ..... zijn".

Kies uit: rauw, geblancheerd of geroosterd.

1

#### Rauw in een slaatje

Ja, je leest het goed - rauwe spruitjes! We gaan ze heel dun snijden (dit heet 'shaven') en mengen met een lekkere dressing.

Rauwe spruitjes zijn knapperig en hebben een frisse, licht bittere smaak. We maken er een salade van met rode biet, appel, noten en een honing-mosterddressing.

2

#### Blancheren en proeven

Blancheren is een heel belangrijke techniek bij spruitjes! We gooien ze in kokend water voor precies 5 minuten en dompelen ze dan direct in ijskoud water. Hierdoor blijven ze mooi groen en knapperig, en de bittere smaak wordt milder. We proeven een geblancheerde spruitje - meestal is dit al veel lekkerder dan rauw!

3

#### Geroosterd: De winnaar!

Dit is vaak de favoriete manier! We snijden de spruitjes doormidden, mengen ze met olijfolie, zout en peper, en roosteren ze in een hete oven (220°C) tot de buitenkant krokant en goudbruin is. Door het roosteren krijgen ze een nootachtige, zoete smaak. De buitenste blaadjes worden knapperig als chips - heerlijk!

**Waarom worden spruitjes vaak niet lekker?** De fout die veel mensen maken is te lang koken. Spruitjes bevatten zwavelverbindingen die bij te lang koken een nare geur en bittere smaak geven. Kort koken (5 minuten) of roosteren is de oplossing!

**Pro tip:** Snijd een kruisje in de onderkant van elk spruitje voordat je ze kookt. Zo koken ze van binnen sneller gaar en blijft de buitenkant mooi groen. Bij roosteren is dit niet nodig - snijd ze gewoon doormidden!

## Recept 6: Bulgur bowl met rauwe spruitjes, rode biet en geitenkaas.



Aantal personen: 4



Tijd: 50 minuten



Moeilijkheid: gemiddeld

Ingrediënten	Hoeveelheid	Mise en Place (Vorbereitung)
<input type="checkbox"/> Rode biet (voorgekookt)	2 stuks	In blokjes snijden.
<input type="checkbox"/> Spruitjes	200 gr	gewassen
<input type="checkbox"/> Bulgur	250 g (ongekookt)	Afmeten en klaarzetten
<input type="checkbox"/> Geitenkaas	250 g	In blokjes snijden of verkrumelen.
<input type="checkbox"/> Appels (Jonagold of Elstar)	2 stuks	Wassen, klokhuis verwijderen en in blokjes of dunne partjes snijden.
<input type="checkbox"/> Honing	2 el	Afmeten.
<input type="checkbox"/> Olijfolie	1 el	
<input type="checkbox"/> Wortel	3 middelgrote	Schillen en raspen
<input type="checkbox"/> Komkommer	½	Wassen en in halve maantjes snijden.
<input type="checkbox"/> Spinazie of veldsla	200 g	Wassen en droogslingeren.
<input type="checkbox"/> Walnoten of pecannoten	50 g	Grof gehakt.
<input type="checkbox"/> Gedroogde cranberries	40 g	Afmeten.
<b>Voor de dressing:</b>		
<input type="checkbox"/> Olijfolie	8 el	
<input type="checkbox"/> Honing of ahornsiroop	2 el	
<input type="checkbox"/> Mosterd	2 tl	
<input type="checkbox"/> Citroensap	2 el	
<input type="checkbox"/> Peper en zout	Naar smaak	

 Proef eerst een stukje van de gekookte bieten, zo kan je de smaken vergelijken.



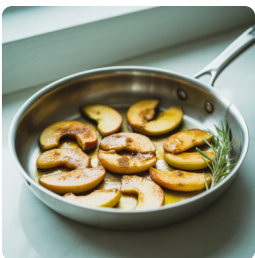
## Spruitjes en Rode biet

Snij de spruitjes in de helft en daar na in zeer fijne reepjes. Snij de rode bietjes in brunoise. Doe beide groenten in een groot bekken en meng onder elkaar.



## Bulgur koken

Kook de bulgur volgens de instructies op de verpakking. Laat het ongeveer 10 minuten zachtjes koken en daarna nog even trekken met het deksel op de pan. Laat de bulgur vervolgens volledig afkoelen. Voeg daarna toe aan de spruitjes en rode bietjes



## Appels karamelliseren

Verhit een eetlepel boter of olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de gesneden appelblokjes of -partjes toe en bak ze 2-3 minuten. Roer daarna twee eetlepels honing erdoor en laat de appels kort karamelliseren tot ze goudbruin zijn en licht zacht. Hou apart.



## Andere groenten voorbereiden

Rasp de geschilde wortel en snij de komkommer in halve maantjes. Was de spinazie of veldsla grondig en dep deze droog. Roer onder de groenten met bulgur.



## Dressing maken

Meng in een kleine kom olijfolie, citroensap, honing (of ahornsiroop) en mosterd. Roer goed door elkaar tot een egale dressing. Breng op smaak met versgemalen peper en zout. Gebruik eventueel een staafmixer om de dressing mooi te emulgeren.



## Bowl samenstellen

Neem een diep bord of een mooie schaal. Verdeel er de spinazie of veldsla over en schep hierop de bulgur mengeling. Werk af met de gekaramelliseerde appeltjes en geitenkaas. Strooi wat grof gehakte noten en gedroogde cranberries erover. Giet de dressing over de bowls vlak voor het serveren.

**i** Rode bietjes kan je zelf koken, dat is niet zo moeilijk, maar duurt wel 60 - 90 minuten. Daarom gebruiken we in de les voorgedroogde bietjes - zo winnen we tijd!

## Recept 7: Gnocchi met spruitjes, pompoen en ricotta



Een heerlijk ovengerecht met kant-en-klaare gnocchi, verse spruitjes, zoete pompoen en romige ricotta. Perfect voor een gezellige maaltijd met seizoensgroenten.

afbeelding: [libellelekker.be](http://libellelekker.be)



Aantal personen: 4



Tijd: 50 minuten



Moeilijkheid: Makkelijk

### Ingrediënten:

Omrekening naar 2 personen

Gnocchi (kant-en-klaar) 500 g

Spruitjes 500 g

Rode ui 1 in ringen

Pompoen 250 g in blokjes

Citroen (bio) 1 rasp van schil

Bladpeterselie 2 el gesnipperd

Walnoten 2 el grof gehakt

Ricotta 250 g

Extra vierge olijfolie Naar smaak

Peper en zout Naar smaak

# Bereidingswijze

## Oven Voorverwarmen & Spruitjes Bereiden

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Maak de spruitjes schoon en blancheer ze 5 minuten in lichtgezouten water. Maak hiervoor eerst een kruisje onderaan de spruitjes. Hou enkele spruitjes apart om geblancheerde spruitjes te proeven.
- Giet de spruitjes af en laat ze iets afkoelen.

## Groenten en Gnocchi Menggen

- Kook de Gnocchi zoals aangegeven op de verpakking
- Pel de ui en snijd 'm in ringen.
- Doe de ui samen met de pompoenblokjes, geblancheerde spruitjes en gnocchi in een grote ovenschaal.
- Besprenkel alles met olijfolie en de geraspte schil van de citroen.
- Kruid met peper en zout en meng goed door.

## Bakplaat Klaarmaken

- Bekleed een bakplaat met bakpapier.
- Verdeel het groente-gnocchi mengsel over de bakplaat.
- Laat in het midden nog plaats vrij voor de ricotta.

## Ricotta Toevoegen en Bakken

- Giet het vocht van de ricotta af en ontvorm 'm.
- Plaats de ricotta in het midden van de bakplaat, tussen de groenten.
- Besprenkel de ricotta ook met olijfolie en kruid met peper en zout.
- Bak* het geheel 20 minuten in de voorverwarmde oven.
- Neem de bakplaat uit de oven, bestrooi met de peterselie en walnoten en serveer direct!

## 4.3. Rode bieten

Rode biet heeft ook geen goede naam. Veel mensen vinden ze "aards" of vreemd smaken. Dat komt vaak omdat ze **te lang gekookt** zijn of zonder smaak klaargemaakt.

Maar goed bereide rode biet is **lekker**.

Het geheim is:

- de juiste bereiding
- niet te lang koken

Vandaag maken we rode biet op **verschillende manieren**.

### Voorspelling

Schrijf op: *"Ik denk dat rode bieten het lekkerst zullen zijn als ze ..... zijn"*.

Kies uit: gekookt, geroosterd in de oven of gekookt en verwerkt in chocoladecake.

1

#### Gekookt in een slaatje

We gebruiken gekookte bietjes en we maken er een salade van met rode biet, appel, geitenkaas, noten en een honing-mosterddressing.

Door deze combinatie wordt de aardse smaak van de rode biet wat geneutraliseerd.

2

#### Geroosterd in de oven

Door rode bieten te roosteren in de oven krijgen ze een veel zoetere smaak dan wanneer ze enkel gekookt zijn.

3

#### Verwerkt in chocolade taart

Je vindt het misschien raar of zelfs vies klinken maar rode biet en chocolade gaan heel goed samen. In deze taart smaak je zelfs niet dat er rode biet inzit.

## Recept 8: Lamsgehakt spiesjes met geroosterde rode biet en rode ui



Een heerlijk Mediterraans gerecht met gekruide lamsgehakt spiesjes, geserveerd met geroosterde rode bieten, rode ui en couscous. Afgewerkt met granaatappel en frisse yoghurt.

Afbeelding: [libellelekker.be](http://libellelekker.be)

Ook nodig: Satestokjes of maak anders balletjes



Aantal personen: 4



Tijd: 75 minuten



Moeilijkheid: Gemiddeld

### Ingrediënten:

<input type="checkbox"/> Lamsgehakt	600 g	
<input type="checkbox"/> Rode bieten	2	Geschild en in partjes
<input type="checkbox"/> Granaatappel	1	haal de pitjes er uit.
<input type="checkbox"/> Rode uien	2	in partjes gesneden
<input type="checkbox"/> Bladpeterselie	1 bosje	fijnggehakt
<input type="checkbox"/> Knoflookteentje	1	gesnipperd
<input type="checkbox"/> Natuuryoghurt	1 potje	
<input type="checkbox"/> Couscous	300 g	
<input type="checkbox"/> Honing	2 el	
<input type="checkbox"/> Balsamicoazijn	3 el	
<input type="checkbox"/> Komijnpoeder enkorianderpoeder	½ kl van elk	
<input type="checkbox"/> kaneel	een snuifje	
<input type="checkbox"/> Olijfolie	Naar smaak	
<input type="checkbox"/> Peper en zout	Naar smaak	

# Recept: Rodenbietenchocoladetaart



Een verrassend lekkere combinatie van aardse rode bieten en rijke chocolade. Deze vochtige cake heeft een prachtige dieprode kleur en een intense chocoladesmaak, perfect als dessert of bij de koffie.

Afbeelding: Lekkervanbijons.be



Aantal personen:  
8-10 personen



Tijd:  
90 minuten



Moeilijkheidsgraad  
Gemiddeld

## Ingrediënten:

<input type="checkbox"/> Zelfrijzende bloem	150 g	
<input type="checkbox"/> Suiker	180 g	
<input type="checkbox"/> Cacao	50 g	
<input type="checkbox"/> Eieren	3	
<input type="checkbox"/> Rode bieten	300 g	geraspt
<input type="checkbox"/> Fondantchocolade	150 g	
<input type="checkbox"/> Boter	150 g	
<input type="checkbox"/> Grof zout	1 snuifje	

## Voor vulling & afwerking:

<input type="checkbox"/> Roomkaas	75 g	
<input type="checkbox"/> Vanillesuiker	8 g	
<input type="checkbox"/> Rodebietenpoeder	2 el	verdeeld

# Bereidingswijze

## Vorbereiding en chocolade smelten

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Rasp de rode bieten fijn en smelt de fondantchocolade au bain-marie.
- Bekleed 2 springvormen met bakpapier en vet de randen in met boter.
- Bestuif de vormen met cacaopoeder.

## Cakebeslag Maken

- Klop de boter glad in de robot met vlinder, en voeg de eieren een voor een toe.
- Meng de geraspte rode bieten en gesmolten chocolade onder het boter-eimengsel.
- Stort de zelfrijzende bloem, suiker en cacaopoeder erbij.
- Meng alles tot een homogeen beslag en voeg een snuifje grof zout toe.

## Bakken en Afkoelen

- Verdeel het cakedeeg gelijkmatig over de 2 voorbereide springvormen. Weeg dit af om een weegschaal!
- Bak de cakes 45 à 60 minuten in de voorverwarmde oven.
- Test met een prikker of de cakes gaar zijn.
- Haal uit de vormen en laat volledig afkoelen op een taartrooster.

## Vulling en Afwerking

- Maak de rode bietenvulling: klop suiker, vanillesuiker en boter glad in de keukenrobot.
- Roer de roomkaas en 1 eetlepel rodebietenpoeder erdoor voor een mooie roze kleur.
- Besmeer de eerste cake met een royale laag vulling en plaats de tweede cake erop.
- Besmeer de bovenkant met resterende vulling of spuit toefjes met een spuitzak. Hak 80g fondantchocolade grof en werk de cake ermee af.
- Bestuif* met een beetje rodebietenpoeder voor een prachtige afwerking!

## Bereidingswijze

### Lamsgehakt Spiesjes Voorbereiden

- Pel en plet het teentje knoflook. Meng het onder het lamsgehakt, samen met het koriander- en komijnpoeder, peper en zout.
- Neem een handvol lamsgehakt en druk het rond de satéstokjes.
- Laat ze zo'n 30 minuten (of langer) opstijven in de koelkast.

### Rode Biet en Ui Roosteren

- Schil de bietjes, pel de uien. Snijd de uien en bieten in gelijke partjes.
- Hussel ze om met de olijfolie, roer er ook de balsamico en de honing door. Kruid met peper en zout.
- Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat en rooster ze in 30 minuten gaar in de oven. Schep halverwege om.

### Couscous en Garnering

- Bereid de couscous volgens de instructies op de verpakking.
- Hak de peterselie grof.
- Maak de pitjes uit de granaatappel los.

### Spiesjes Bakken en Serveren

- Wrijf de lamsspiesjes in met olijfolie en bak ze in een grillpan (of gewone pan).
- Doe de couscous in een serveerschaal, leg daarop de gekaramelliseerde bietjes, de rode-ui, de granaatappelpitjes, peterselie en lamsspiesjes.
- Schenk er het sap van de gebakken bietjes bij en serveer met een toef yoghurt.

## Samenvatting en evaluatie

We maakten vijf verschillende bereidingswijzen van bloemkool, elk met hun eigen karakteristieken:

Bereiding	Textuur	Smaak	Gezondheid
Rauw	Knapperig	Fris	Zeer goed
Couscous	Fijn	Mild	Goed
Steak/puree	Zacht/stevig	Vol	Goed
Gestoomd + saus	Zacht	Romig	Minder
Geroosterd	Krokant	Zoet	Goed (indien je geen lak toevoegd, anders: minder)

Geef nu zelf je oordeel over de bloemkool recepten. Geef telkens punten voor smaak en textuur en schat de Nutri-Score in. Er is geen goed of fout

Recept	Smaak (1-5)	Textuur (1-5)	Nutri-Score (A-E)
<b>Rauw + dip</b>	😊 🟡 🟠 😞	😊 🟡 🟠 😞	
<b>Bloemkoolcouscous</b>	😊 🟡 🟠 😞	😊 🟡 🟠 😞	
<b>Puree + steak</b>	😊 🟡 🟠 😞	😊 🟡 🟠 😞	
<b>Gestoomd + bechamel</b>	😊 🟡 🟠 😞	😊 🟡 🟠 😞	
<b>Geroosterd (oven)</b>	😊 🟡 🟠 😞	😊 🟡 🟠 😞	

# EVALUATIE: PRAKTIJKOPDRACHT KOKEN: de voedingsdriehoek

Naam leerling: ..... Klas: ..... basis horeca Datum: .....

## 1. Inzet en houding

- Ik werkte met inzet
- Ik luisterde naar afspraken
- Ik werkte in stilte

### Zelfevaluatie:

- Goed – Gaat – Moeilijk
- Goed – Gaat – Moeilijk
- Goed – Gaat – Moeilijk

### Evaluatie leerkracht:

- Goed – Gaat – Moeilijk
- Goed – Gaat – Moeilijk
- Goed – Gaat – Moeilijk

## 2. Hygiëne en netheid

- Ik ben in orde met kledij
- Mijn werkplek was altijd netjes en correct opgeruimd
- Ik werkte hygiënisch

### Omcirkel wat past

- Goed – Gaat – Moeilijk
- Goed – Gaat – Moeilijk
- Goed – Gaat – Moeilijk

### Evaluatie leerkracht

- Goed – Gaat – Moeilijk
- Goed – Gaat – Moeilijk
- Goed – Gaat – Moeilijk

## 3. Organisatie en zelfstandigheid

- Ik werkte zelfstandig
- Mijn werkplek was goed georganiseerd
- Ik gebruikte de juiste kooktechnieken
- Ik verzamelde de juiste ingrediënten alvorens te beginnen

### Omcirkel wat past

- Goed – Gaat – Moeilijk
- Goed – Gaat – Moeilijk
- Goed – Gaat – Moeilijk
- Goed – Gaat – Moeilijk
- Goed – Gaat – Moeilijk

### Evaluatie leerkracht

- Goed – Gaat – Moeilijk
- Goed – Gaat – Moeilijk
- Goed – Gaat – Moeilijk
- Goed – Gaat – Moeilijk
- Goed – Gaat – Moeilijk

## 4. Opdracht begrip

- ik wist ik moest doen
- mijn menu bevatte voldoende groenten
- mijn menu was gezond
- mijn menu was lekker

### Omcirkel wat past

- Goed – Gaat – Moeilijk
- Goed – Gaat – Neen
- Goed – Gaat – Neen
- Goed – Gaat – Neen

### Evaluatie leerkracht

- Goed – Gaat – Moeilijk
- Goed – Gaat – Neen
- Goed – Gaat – Neen
- Goed – Gaat – Neen

**Algemene beoordeling :** 👍 Goed gewerkt 🕒 In orde 🔄 Nog oefenen

**Opmerking leerkracht:**