

**Koksboekje LCKV**  
**Jeugdvakanties**  
**Versie mei 2002**  
Monique Maat  
Corinne den Ouden  
Marion van der Cingel  
Peter Feitsma  
Cees Laman  
Jeroen Bakker

# INHOUDSOPGAVE

<b>1. INLEIDING.....</b>	<b>4</b>
<b>2. ACTIVITEITEN VOOR EN DOOR DE KOKS.....</b>	<b>5</b>
2.1. Vóór het kamp .....	5
2.2. Bestellijst .....	5
2.3. Meenemen op kamp .....	5
2.4. Bij aankomst in het kamp.....	5
2.5. Tijdens het kamp.....	6
<b>3. TIPS VOOR HET KOKEN IN EEN KAMP.....</b>	<b>7</b>
3.1. Hygiëne.....	7
3.2. Veiligheid.....	7
3.3. Handig! .....	8
3.4. Tot slot!.....	8
<b>4. DIËTEN .....</b>	<b>9</b>
4.1. Vegetarisch dieet.....	9
4.2. Speciaal dieet .....	9
<b>5. DRANKEN .....</b>	<b>10</b>
Algemene tips bij dranken .....	10
Chocolademelk .....	11
Limonade .....	12
Thee .....	13
Koffie.....	14
Milkshake .....	15
Drinkyoghurt.....	16
<b>6. LUNCH/TUSSENDOORTJES .....</b>	<b>17</b>
Algemene tips voor lunch en tussendoortjes.....	18
Granenontbijt .....	19
Havermout .....	20
Gekookt ei.....	21
Roerei.....	22
Omelet.....	23
Lange snee .....	24
Pannenkoeken (lunch).....	25
Wentelteefjes (lunch) .....	26
Roombroodjes.....	27
Tosti's.....	28
Broodje gezond .....	29
Hot dog .....	30
Broodje hamburger .....	31
Broodje Ragout .....	32
Broodje Huzarensalade .....	33
Broodje vette bek .....	34
<b>8. WARME MAALTIJDEN.....</b>	<b>35</b>
Algemene tips voor de warme maaltijd .....	36
Soepen.....	37
Aardappelen (gekookt).....	38
Aardappelen (gestoomd).....	39
Krieltjes (gebakken).....	40
Aardappelpuree .....	41
Patat .....	42
Rijst.....	43
Pasta .....	44
Basissaus .....	45
Pastasaus .....	46
Pindasaus .....	47
Bloemkool.....	48
Wortelen met doperwten .....	49
Sperziebonen.....	50

Spinazie.....	51
Sla (als bijgerecht) .....	52
Hutspot.....	53
Stra (stampot rauwe andijvie) .....	54
Zuurkool .....	55
Leidsche stampot .....	56
Chili con carne .....	57
Rijst met kipkerrie .....	58
Pilav met rijst.....	59
Smoor.....	60
Nasi Goreng .....	61
Babi pangang .....	62
Eieren in kerriesaus (bijgerecht) .....	63
Gado Gado (bijgerecht).....	64
Saté .....	65
Haché .....	66
Vlees bakken.....	67
Vissticks.....	68
Barbecue .....	69
Koud buffet .....	70
<b>9. TOETJES .....</b>	<b>71</b>
Hangop (toetje) .....	72
<b>10. INHOUD VAN KEUKENGEREI .....</b>	<b>73</b>
<b>11. MATEN EN GEWICHTEN.....</b>	<b>73</b>
<b>12. KEUKENUITRUSTING IN EEN LCKV KAMP.....</b>	<b>73</b>
<b>13. CHECKLIST VOOR DE BESTELLIJST .....</b>	<b>74</b>
<b>14. GERECHTEN OP ALFABETISCHE VOLGORDE .....</b>	<b>76</b>

# 1. INLEIDING

Voor je ligt het koksboekje van LCKV Jeugdvakanties. Hieronder volgen een aantal richtlijnen met betrekking tot het gebruik.

- Er is gekozen voor een losbladig systeem met op elke pagina één recept zodat je de aanwijzingen in de keuken kunt ophangen
- De meeste receptuur is afgestemd op 10 personen. Een kwestie van vermenigvuldigen en aanpassen op de hoeveelheid staf en deelnemers.
- De kooktijden zijn wél afgestemd op grote hoeveelheden.
- Er is een apart hoofdstuk met aandacht voor vegetarische gerechten en diëten



## 2. ACTIVITEITEN VOOR EN DOOR DE KOKS

### 2.1. Vóór het kamp

Het is verstandig om vóór het kamp samen met je collega-koks alvast na te denken over wat je wilt gaan koken. Hou bij het samenstellen van je menu rekening met de volgende zaken:

- afwisseling van aardappels, rijst en pasta's,
- Het voedingsgeld per deelnemer en dus de kosten van sommige gerechten (je kunt bijvoorbeeld niet elke dag karbonade eten want dat is te duur!).
- de aankomst- en vertrektijd van het kamp (is er nog een lunch noodzakelijk?).
- deelnemers of stafleden met een (vegetarisch) dieet.

Het is handig om naar aanleiding van je weekmenu een bestelling per dag te maken. Het maakt in het kamp dan niet uit welke dag je wat kookt, je pakt dan gewoon je bestelling erbij.

### 2.2 Bestellijst

Vóór het kamp dient er in ieder geval een bestellijst te zijn voor de zaterdag, de zondag en de maandag. Die bestaat dan uit de spullen die je nodig hebt voor deze dagen, uitgesplitst per leverancier. Daarnaast moeten er ook "algemene" zaken besteld worden zoals WC papier en filterzakjes. Maak (eventueel samen met de hoofdleiding) een algemene bestellijst, met behulp van de checklist (zie bijlage 1).

### 2.3. Meenemen op kamp

Alle basiskookgerei is aanwezig op kamp (zie bijlage). Het is echter wel handig om zelf een schort en bijvoorbeeld een kookwekker mee te nemen. Ook als je iets speciaals wilt koken, kijk dan van te voren op de lijst welk kookgerei je dan mist en neem dit dan zelf mee!

### 2.4. Bij aankomst in het kamp

- de bestellingen controleren,
- het keukenmateriaal nalopen met behulp van het materiaalboekje,
- water opzetten,
- beginnen met de voorbereiding van de maaltijd.

## 2.5. Tijdens het kamp

- De keuken is een centrale plaats in het kamp. Zorg dat alle stafleden zich welkom voelen maar aarzel ook niet om af en toe wat stafleden weg te sturen als je de ruimte nodig hebt.
- Zorg dat het schoon is in de keuken.
- Als de keukenvloer erg stoffig is, besprenkel deze dan met water.
- Zorg dat er altijd warm water is.
- Maak afspraken wie er 's morgens als eerste opstaat. Diegene zet direct water op voor het ontbijt.
- Controleer, direct als de leverancier geweest is, de bestelling op juistheid. Neem geen genoegen met slechte kwaliteit van bijvoorbeeld groente.
- Spreek in de stafvergadering de globale tijden af, waarop die dag gegeten gaat worden zodat je op tijd met de voorbereidingen kunt beginnen. Hou regelmatig contact met de sportknutsen over timing en planning.
- Schep bij de warme maaltijd zelf op, zo hou je overzicht over de hoeveelheid.
- Kwak niet alles zomaar op de borden, maar besteed hier voldoende aandacht aan.
- Zet sla, appelmoes etc. eens in kleine bakjes op de tafels.
- Organiseer als kok de warme maaltijd corvee. De kok die overblijft, ruimt de keuken op en zet bijvoorbeeld alvast water op voor de chocolademelk of koffie.
- Zorg dat alle scherpe messen en voorwerpen al afgewassen zijn!
- Help en motiveer de corvee, laat de deelnemers hun eigen theedoek gebruiken, anders ben je zo door je theedoeken heen.
- Neem voor het schrijven van de bestelling een vast tijdstip op de dag. Bijvoorbeeld 's avonds na het avondeten. Maak de lijst in overleg met de hoofdleiding en adjudanten.
- Maak 's avonds na het avondspel eens wat lekkers voor de horde.
- Door de staf wordt 's avonds (als de deelnemers naar bed zijn) nog wel eens wat gegeten: Spreek van tevoren af wie deze stafhap maakt zodat je hier met de bestelling rekening mee kunt houden.
- Stafhap is niet altijd voor de kok!
- Spreek onderling af dat de laatste stafleden die naar bed gaan de keuken schoon achterlaten zodat je daar niet 's morgens vroeg nog aan moet beginnen.
- Was de vuile theedoeken tussendoor een keer uit in de daarvoor bestemde waskit. Zorg in ieder geval dat het volgende kamp ruim voldoende droge schone theedoeken heeft.
- Controleer aan het eind van het kamp af alle pannen goed geschuurd zijn en of er geen etensresten in of rond de keuken meer aanwezig zijn.  
**De koekenpannen hoeven niet te worden geschuurd!**
- Zorg voor koffie/thee voor de chauffeur van het aankomende kamp.

## 3. TIPS VOOR HET KOKEN IN EEN KAMP

### 3.1. Hygiëne

- Rauw vlees bevat bacteriën. Als je vlees op een snijplank snijdt en vervolgens op dezelfde plank sla snijdt, breng je via de plank de bacteriën over op de sla. Snij dus eerst je groenten of gebruik een andere snijplank. Met koud water spoel je bacteriën écht niet weg. Om je snijplanken bacterievrij te krijgen, kun je er kokend water overheen gieten. Gebruik bijvoorbeeld hiervoor het kokende water van je gekookte groenten, dat je normaal afgiet. Ook theedoeken bevatten vaak veel bacteriën. Let hier op.
- Het is (zeker bij warm weer) verstandig om gehakt en kippenvlees direct te braden als je het binnenkrijgt. Hierdoor dood je ongewenste beestjes.
- Zorg dat je regelmatig je handen wast met zeep uit een pompje en afdroogt aan een "schone" theedoek. Draag bij voorkeur geen ringen tijdens het koken omdat bacteriën via de ringen overgebracht kunnen worden.
- Maak ook eerst je werkomgeving (zoals de grote staffafel en de hoge werkbank) schoon met een warm sopje.
- Vaak word de kraantjesgamel gebruikt om voortdurend kokend water te hebben. Gebruik dit water niet als theewater. Er kunnen nl. legionella bacteriën in voorkomen. Gebruik dit water alleen als kook- of afwaswater.
- Zorg dat je producten zoals brood, kaas, vleeswaren etc. in kisten of pannen neerlegt, zodat deze niet te bereiken zijn door bijv. muizen of egels. Laat ook het afval minstens één maal per dag en in ieder geval voor de nacht afvoeren naar de afvalcontainers.

### 3.2. Veiligheid

- Houd je werkplek opgeruimd en netjes.
- Hou de kinderen uit de keuken als je aan het koken bent.
- Zorg dat de stelen van de koekenpannen niet buiten het kookblok uitsteken zodat je ze er niet af kan lopen.
- Houd je kooktafel goed schoon, aangekoekt vet kan gemakkelijk ontbranden.
- Gebruik ovenwanten of theedoeken om de hete pannen vast te pakken. Geen hete pannen met een vochtige ovenwant aanpakken. Door de stoom brand je dan toch je handen!
- Volle pannen til je nooit alleen maar samen met je koksmaatje. Of vraag een ander staf lid voor een tilletje. Bij het afgieten van het kookvocht dit altijd van je afgieten, wel slecht voor je rug maar zeker veilig.
- Messen die niet meer gebruikt worden plat neerleggen en zeker niet met het lemmet naar boven.
- Laat je per ongeluk een mes uit je handen vallen, probeer het dan niet op te vangen, maar laat het vallen en stap achteruit.
- Leg onder je snijplank een vochtige doek zodat je snijplank tijdens het snijden niet verschuift.
- Was als kok zelf je messen af en gooi ze niet tussen de afwas.
- De messen zijn bedoeld om voedsel mee te snijden en niet te gebruiken voor andere doeleinden.

- Na het openen van blikken, gooi het verwijderde deksel gelijk weg want daar zitten scherpe randen aan.
- Draag bij het koken altijd een lange broek en dichte schoenen. Hiermee voorkom je dat heet water of vetspetters direct op de benen of voeten terechtkomen. Draag geen kettingen, armbanden of ringen waarmee je ergens achter kan blijven hangen.
- Sluit de gasbranders eerst af voor dat je de lege gasfles verwisselt met een volle.
- Wanneer de vlam in de pan slaat, kun je het beste eerst het gas dicht draaien en vervolgens een deksel op de pan leggen. Mocht je je ondanks alle veiligheid gebrand hebben, hou dan het verbrande lichaamsdeel heel lang onder stromend **KOUD** water of beweeg het door een bak met koud water. Ga bij ernstige verbrandingen naar een dokter en smeer er GEEN brandzalf op. De zalf sluit de brandwond af waardoor de warmte niet weg kan.

### 3.3. Handig!

- Een teentje knoflook pellen gaat meestal moeilijk. Een klap met de platte kant van het mes erop en het pellen gaat veel gemakkelijker.
- Is de bodem van je koekenpan smerig en blijft deze aanbakken, zet de pan dan op een hoog vuur met een laagje zout. Laat het zout even heet worden en polijst de pan vervolgens door met een prop keukenrol over de bodem te bewegen. Spoel de pan goed om met water, alvorens hem weer te gebruiken.
- Gebruik het keukenmateriaal alleen voor het koken. Dus niet voor drumstellen, frisbees e.d. Dit is in je eigen belang als kok, want niets is zo vervelend als een bolle pan met een slecht passende deksel.
- Strooi zout en suiker niet rechtstreeks in de pan maar via je hand, lepel of mok.
- Is de soep te zout, laat een rauwe, geschilde aardappel 15 minuten meekoken, daar trekt dan een deel van het zout in (Haal de aardappel er wel weer uit).
- Kijk bij jonge kinderen uit met te gekruide eten.
- Kook aluminium pannen nooit uit met soda. De pan wordt helemaal zwart en is (bijna) niet meer schoon te krijgen.
- Je haalt het rooster gemakkelijk uit de gamel door er aan beide zijden een snijtuigje aan te binden, wat je aan de handvaten van de pan vastmaakt.
- Tomaten ontvel je gemakkelijk door ze even boven in te snijden (kruisje) in een pannetje met kokend water te leggen: wachten tot het velletje springt, laten schrikken in koud water

### 3.4. Tot slot!

- De keukentent is de plaats waar iedereen zit, verzamelt, eet en drinkt. Maak en houd deze plek dan ook schoon, gezellig en opgeruimd. Zeg regelmatig tegen stafleden dat ze hun spullen moeten meenemen naar hun eigen tent, anders kun je in no-time je eigen keukenspullen niet meer kwijt.
- Overleg regelmatig met de hoofdleiding over de financiële haalbaarheid van je menu en de 'stand' van de financiën.



## 4. DIËTEN

Het komt steeds vaker voor dat deelnemers vegetarisch eten of een dieet volgen, bijvoorbeeld in verband met koemelk- of glutenallergie. Vaak geven de ouders aan dat deze kinderen een dieet moeten volgen. In het kamp vraagt dat extra inspanning en aandacht van de koks.

### 4.1. Vegetarisch dieet

Vegetarisch koken is over het algemeen goed in het kookprogramma in te passen. Spreek wel van tevoren af wie de vegetarische maaltijd maakt en houd ingrediënten apart. De kunst is met name, op het moment dat het spitsuur is in de keuken, er aan te denken dat er vegetarisch gekookt moet worden. Betrek de betreffende deelnemers in het begin van de week bij de keuze van alternatieven voor vlees. Er zijn er die naast vlees ook geen vis en of eieren eten. Naast tofu en soja (met name handig voor “prutjes”) zijn er diverse groente- en kaasburgers te koop die gemakkelijk en snel te bereiden zijn.

### 4.2. Speciaal dieet

Soms heb je een deelnemer met een speciaal dieet tengevolge van bijvoorbeeld een allergie. Het is verstandig dat jij (of de hoofdleiding) vóór het kamp contact opneemt met de ouders over de mogelijkheden en onmogelijkheden van het dieet. Vaak zijn er specifieke eisen die erg nauw luisteren voor wat betreft samenstelling van de maaltijd en/of hygiëne. Als je hier als kok geen rekening mee houdt dan kan de betrokken deelnemer daar soms letterlijk ziek van worden.

- Vergeet niet de ouders te vragen naar een paar leuke recepten die gemakkelijk in een kamp te bereiden zijn.
- Als benodigde producten niet in gewone supermarkten verkrijgbaar zijn, kan de deelnemer die zelf van huis mee nemen.
- Maak zonodig afspraken met plaatselijke leveranciers of relaties voor het gebruik van de koelkast of vriezer.
- Ook bij diëten hier geldt het advies om één van de koks de verantwoordelijkheid te laten nemen voor de bereiding van de speciale maaltijd.
- Houdt de ingrediënten direct apart zodat ze niet per abuis door anderen of door jezelf ergens anders voor gebruikt worden.
- Het is handig om van thuis een paar kleine pannen mee te nemen om de dieetmaaltijd in te koken.

Tot slot: **maak de deelnemer medeverantwoordelijk**. Met name bij tussendoortjes of maaltijden op locatie moet hij of zij er ook zelf aan denken dat niet alles voor het dieet geschikt is. Vaak denkt een willekeurig staflid die wat uitdeelt er niet aan dat de deelnemer niet alles mag eten. Zorg wel altijd voor een alternatief.

## 5. DRANKEN

### Algemene tips bij dranken

- Zorg dat je in het kamp genoeg plastic bekertjes hebt om bijv. limonade in te kunnen schenken.
- Bij warm weer moet je er op letten dat kinderen genoeg drinken: beter is het dan om voortdurend limonade klaar te hebben staan.
- Tijdens de maaltijden kun je thee of melk serveren. Ga voor melk/karnemelk uit van 12-15 liter per keer.
- Zorg dat er bij de warme maaltijd altijd kannen water op tafel staan.
- Op kampterreinen waar geen schoon drinkwater is: zorg dat je altijd voldoende (goedkope) flessen of pakken mineraalwater hebt.
- Let op bij hete dranken dat je zelf de mok of beker vasthoudt bij inschenken! Dit voorkomt dat je per ongeluk over een kinderhand heengiet en de mok blijft recht!



Chocolademelk			
		Grote kan	Kleine kan
		20 pers.	15 pers.
<b>Ingrediënten</b>	volle koffiemelk	750 ml	500 ml
	cacao	5 juslepels	3 juslepels
	suiker	4 juslepels	3 juslepels
	kokend water		
<b>Diversen</b>			
<b>Vorbereiding</b>			
<b>Bereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giet de koffiemelk in de kan en voeg de droge ingrediënten toe.</li> <li>• Met de garde stevig kloppen zodat er geen klontjes meer inzitten.</li> <li>• Zorg dat je kokend water bij de hand hebt.</li> <li>• Op het moment dat je de chocomel wil serveren, giet je het kokende water erop en klop je het nog even door.</li> </ul>		
<b>Aandachtspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Met deze methode kun je elke keer verse en warme choco serveren bijv. bij een nachtspel.</li> <li>• Door samen met de cacao er per kan een lepel custard aan toe te voegen, wordt je chocomel nog romiger.</li> </ul>		
<b>Aantekeningen</b>			

	Limonade		
		Grote kan	Kleine kan
		20 pers.	15 pers.
<b>Ingrediënten</b>	Limonade	0,9 liter	0,7 liter
	water		
<b>Diversen</b>			
<b>Vorbereiding</b>			
<b>Bereiding</b>	Giet de limonade en het koude water in een kan.		
<b>Aandachtspunten</b>			
<b>Aantekeningen</b>			

	Thee		
		Grote kan 20 pers.	Kleine kan 15 pers.
<b>Ingrediënten</b>	Theezakjes	3	2
	Kokend water		
	Suiker	3 á 4 juslepels	2 á 3
<b>Diversen</b>			
<b>Vorbereiding</b>			
<b>Bereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giet het warme water in een kan.</li> <li>• Doe de theezakjes erbij en evt. de suiker</li> </ul>		
<b>Aandachtspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Niet iedereen wil suiker in de thee. Maak één kan mét suiker en één kan zonder.</li> <li>• Je kunt de suiker natuurlijk ook gewoon op tafel zetten.</li> </ul>		
<b>Aantekeningen</b>			

Koffie			
		Grote kan	Kleine kan
		20 pers.	15 pers.
<b>Ingrediënten</b>	Koffie (grove maling)	6 juslepels	4
	Kokend water		
<b>Diversen</b>			
<b>Vorbereiding</b>			
<b>Bereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zet de kan op het petroleumstel.</li> <li>• Zet de filterhouder en de filter op de kan.</li> <li>• Doe er een filterzakje in en de koffie.</li> <li>• Giet het hete water langzaam erop totdat het straaltje uit de filter lichtbruin tot doorzichtig wordt. Proef voor de zekerheid nog even.</li> </ul>		
<b>Aandachtspunten</b>	Het is handig om voor tussendoor wat zakjes instantkoffie achter de hand te hebben. Dan hoeft je geen hele kan koffie te zetten.		
<b>Aantekeningen</b>			

Milkshake			
		<b>10 personen</b>	
<b>Ingrediënten</b>	koude melk	1½ liter	
	(goedkoop) ijs	0,7 liter	
	(vanille, aardbei of banaan)		
	fruit (banaan of aardbei	2 ons	
<b>Diversen</b>	Doorschijnende bekertjes en rietjes	10	
<b>Vorbereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zorg dat de adjudanten stand-by zijn als je dit tussendoortje gaat maken, zij moeten de koude melk en het ijs op het laatste moment ophalen. Het ijs mag iets gesmolten zijn.</li> <li>• Prak het fruit.</li> </ul>		
<b>Bereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Doe het ijs in een pan of bak.</li> <li>• Roer het een beetje los.</li> <li>• Voeg de melk toe en klop dit heel krachtig zodat het schuimig wordt.</li> <li>• Klop vervolgens het fruit erdoor.</li> <li>• Serveer het in de plastic bekertjes en zet er een rietje in.</li> </ul>		
<b>Aandachtspunten</b>			
<b>Aantekeningen</b>			

		Drinkyoghurt	
		Grote kan	Kleine kan
<b>Ingrediënten</b>	yoghurt	3½ liter	2 liter
	melk	1 liter	0,7
	limonade	0,3 liter	0,2
	Suiker	3 juslepels	2
<b>Diversen</b>	Plastic bekertjes		
<b>Vorbereiding</b>			
<b>Bereiding</b>	Meng de ingrediënten direct in de kan en klop het nog even door met een garde.		
<b>Aandachtspunten</b>			
<b>Aantekeningen</b>			



## 6. LUNCH/TUSSENDORTJES



## Algemene tips voor lunch en tussendoortjes

- In één brood zitten 20-22 sneden brood.
- Per broodmaaltijd heb je minimaal 6 broden nodig maar het kan soms ook oplopen tot 10 (afhankelijk van weer, leeftijd en programma).
- Serveer zowel wit als bruin brood en kijk de eerste dagen wat de juiste verhouding is.
- Verdeel zoet beleg, boter en het brood over de tafels (denk bij zoet beleg aan: jam, hagelslag, pindakaas, hazelnootpasta, vruchtenhagel, sandwichspread, kokosbrood e.d.).
- Zorg dat iedereen genoeg te eten krijgt.
- Deel de kaas en/of vleeswaren uit als de deelnemers aan tafel zitten (denk bij vleeswaren aan: gebraden gehakt, boterhamworst, ham, rookvlees, smeerworst e.d. Vaak zijn 30-40 plakjes al voldoende).
- Deel thee/melk rond.
- Bij lunch op locatie is het handig om gebruik te maken van papieren of plastic bekertjes en borden. Dat scheelt je een hoop gesjouw én afwas!
- Een groot aantal van de recepten is ook geschikt als tussendoortje. Let dan wel op de hoeveelheden!

## Variatietips

- Uitgebreid ontbijt met bijv.: beschuit, roggebrood, ontbijtkoek, gekookt eitje.
- Scandinavisch ontbijt met bijv.: Knäckebröt, roerei (zie recept) , salades en jus d'orange.
- Ontbijtje gezond met bijv. : Drinkyoghurt (zie recept) plakjes tomaat en komkommer, jus d;'orange en een eitje.
- Granenontbijt (zie recept)
- Lange snee (zie recept)
- Ontbijt op bed
- Havermout (zie recept)
- Een kopje soep bij de lunch
- Pannenkoeken (zie recept)
- Wentelteefjes (zie recept)
- Roombroodjes (zie recept)
- Tosties (zie recept)
- Broodje gezond (zie recept)
- Omelet (zie recept)
- Hotdog (zie recept)
- Broodje hamburger (zie recept)
- Broodje ragout (zie recept)
- Huzarensalade op brood (zie recept)

Granenontbijt			
		<b>60 personen!</b>	
<b>Ingrediënten</b>	Cereals (muesli, cornflakes, rice-crispies, chocopops e.d.)	4 grote pakken	
	Zuivel (melk, yoghurt)	15 liter	
	Suiker		
<b>Diversen</b>			
<b>Vorbereiding</b>			
<b>Bereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maak een buffet van de verschillende cereals (in bakken) en zuivelproducten.</li> <li>• Vul zonodig aan met brood en beleg voor de 'niet-lusters'.</li> </ul>		
<b>Aandachtspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Restjes vla en fruit kun je er ook bij zetten.</li> </ul>		
<b>Aantekeningen</b>			

		Havermout	
		<b>20 personen</b>	
<b>Ingrediënten</b>	Water	3½ liter	
	Koffiemelk	0,75 liter	
	Suiker	250 gram	
	H.O. havermout	1 pak	
<b>Diversen</b>			
<b>Vorbereiding</b>			
<b>Bereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Breng het water met koffiemelk aan de kook en zet het gas laag.</li> <li>• Voeg de suiker toe en giet al roerend de havermout in de melk.</li> <li>• Zet het gas uit en doe het deksel nog even op de pan en laat de pap opstijven.</li> </ul>		
<b>Aandachtspunten</b>			
<b>Aantekeningen</b>			

	Gekookt ei		
<b>Ingrediënten</b>	Eieren	1 pp.	
	Kokend water		
<b>Diversen</b>			
<b>Vorbereiding</b>			
<b>Bereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Neem een kleine pan waarin de eieren passen.</li> <li>• Giet uit de ketel of uit de kraantjesgamel kokend water in de pan.</li> <li>• Doe wat zout of azijn in het water tegen het "uitlopen".</li> <li>• Zet de pan op het vuur en breng het water opnieuw aan de kook.</li> <li>• Doe na twee minuten het gas uit en giet de eieren af.</li> <li>• Laat ze schrikken met koud water.</li> </ul>		
<b>Aandachtspunten</b>	Zet zout op tafel.		
<b>Aantekeningen</b>			

	Roerei		
		<b>10 personen</b>	
<b>Ingrediënten</b>	Eieren	10	
	Melk	Kopje melk	
	Peper en zout en evt. andere kruiden	Naar smaak	
	Margarine	klontje	
<b>Diversen</b>			
<b>Vorbereiding</b>	Klop de eieren los samen met de melk en de kruiden.		
<b>Bereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zet een juspan op het vuur en smelt de margarine er in.</li> <li>• Giet het eiermengsel in de pan en laat dit <u>al roerend</u> stollen. Gebruik hiervoor de plastic pollepel.</li> </ul>		
<b>Aandachtspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kies, afhankelijk van de hoeveelheid eieren, de juiste maat juspan.</li> <li>• Let er op dat het eiermengsel wel gaar maar niet te droog wordt.</li> </ul>		
<b>Aantekeningen</b>			

Omelet			
		<b>10 personen</b>	
<b>Ingrediënten</b>	Eieren	10	
	Melk	Kopje melk	
	Peper en zout en evt. andere kruiden	Naar smaak	
	Margarine	klontje	
	Groenten naar keuze bijv. lenteui, champignons, doperwtjes en/of tomaat	150 gram	
<b>Diversen</b>			
<b>Vorbereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Klop de eieren los samen met de melk en de kruiden.</li> <li>• Maak de groenten schoon en snij ze zonodig fijn.</li> </ul>		
<b>Bereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zet een koekenpan op het vuur en smelt de margarine er in.</li> <li>• Bak 1/5 deel van de groenten gedurende 1 of 2 minuten.</li> <li>• Giet 1/5 deel van het eiermengsel er overheen.</li> <li>• Laat de omelet op een laag vuur stollen tot die gaar is.</li> </ul>		
<b>Aandachtspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eén omelet per twee personen</li> <li>• Strooi tijdens het bakken er desgewenst wat geraspte kaas op</li> </ul>		
<b>Aantekeningen</b>			

	Lange snee		
<b>Ingrediënten</b>	Lange boterham	1 pp.	
	Diverse soorten zoet en hartig beleg		
<b>Diversen</b>			
<b>Vorbereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laat bij de bakker het gewenste aantal casinobroden in de lengte doorsnijden. Er gaan ongeveer 8 sneeën uit één brood</li> </ul>		
<b>Bereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Smeer boter op de lange snee en beleg deze met diverse soorten beleg naast elkaar.</li> <li>• Bijv: kaas, jam, worst en hazelnootpasta.</li> </ul>		
<b>Aandachtspunten</b>			
<b>Aantekeningen</b>			



Pannenkoeken (lunch)	
	<b>10 personen</b>
<b>Ingrediënten</b>	Pannenkoekmix waar alleen water aan toegevoegd moet worden
	water
	Vloeibare margarine
	Suiker, stroop en/of jam
<b>Diversen</b>	
<b>Vorbereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dek de kooktafel af met aluminiumfolie onder de gasstellen.</li> </ul>
<b>Bereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Volg, voor het beslag, de aanwijzingen op het pak.</li> <li>Doe een kneepje margarine in de twee koekenpannen voor de eerste "bak" en roer de rest van de margarine door het beslag. Je hoeft dan tijdens het bakken niet steeds margarine in de pan te doen.</li> <li>Bak de pannenkoeken aan weerszijden bruin. <ul style="list-style-type: none"> <li>Houd de pannenkoeken warm in een grote (jus)pan.</li> <li>Hang deze pan op z'n oren in de kraantjesgamel waarin een laagje water wordt warm gehouden.</li> <li>Doe wel steeds de deksel op de (jus)pan.</li> </ul> </li> </ul> <p>Serveren met naar keuze suiker, stroop en/of jam</p>
<b>Aandachtspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Neem ruim de tijd: Voor een heel kamp ben je al gauw drie uur bezig.</li> <li>Je kunt als ervaren pannenkoekenbakker het beslag natuurlijk naar wens een smaakje geven met rozijnen, appel, kaas of spek.</li> <li>Als hapje tussendoor moet je de hoeveelheden natuurlijk wel aanpassen.</li> </ul>
<b>Aantekeningen</b>	

Wentelteefjes (lunch)			
		<b>50 stuks</b>	
<b>Ingrediënten</b>	Sneetjes (oud) brood	50	
	melk	1½ liter	
	eieren	6	
	kaneel	1 eetlepel	
	Vloeibare margarine	± ½ fles	
	Mengsel van kaneel en kristalsuiker		
<b>Diversen</b>			
<b>Vorbereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Klop met de garde de eieren los met melk en kaneel in een plastic bak.</li> </ul>		
<b>Bereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haal de boterhammen één voor één door het beslag en laat ze uitlekken.</li> <li>• Bak ze in een goed verhitte koekenpan of braadslee aan beide zijden krokant bruin.</li> <li>• Bestrooi de wentelteefjes met het kaneel/suikermengsel en houd ze warm in een grote (jus)pan.</li> <li>• Hang deze pan op z'n oren in de kraantjesgamel waarin een laagje water wordt warm gehouden.</li> <li>• Doe wel steeds de deksel op de (jus)pan.</li> </ul>		
<b>Aandachtspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het is handig om met dit recept van je voorraad oude brood af te komen.</li> <li>• Als hapje tussendoor moet je de hoeveelheden natuurlijk wel aanpassen</li> </ul>		
<b>Aantekeningen</b>			

Roombroodjes			
		<b>60 personen</b>	
<b>Ingrediënten</b>	Mix (poeder) voor banketbakkersroom/tompoucen van Baukje of Sligro (of bij plaatselijke bakker)	1½ kg banketbakkerspoeder op 2½ liter water	
	water	Volgens gebruiksaanwijzing	
	witte puntjes	60	
	Poedersuiker	1 bus	
<b>Diversen</b>			
<b>Vorbereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Meng de mix met het water volgens de aanwijzingen op het pak.</li> <li>Snij de broodjes bovenop in de lengte in.</li> </ul>		
<b>Bereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verdeel het mengsel over de 60 broodjes en bestrooi de broodjes met poedersuiker.</li> </ul>		
<b>Aandachtspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dit is een leuk gerecht om op locatie te bereiden en te serveren.</li> </ul>		
<b>Aantekeningen</b>			

	Tosti's		
		1 persoon	
<b>Ingrediënten</b>	Brood	2 sneetjes	
	kaas	1 plakje	
	Ham	½ plakje	
	Margarine		
	Ketchup en/of mayonaise		
<b>Diversen</b>			
<b>Vorbereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Doe de kaas en ham tussen twee sneetjes brood.</li> </ul>		
<b>Bereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bak de tosti aan beide zijden bruin in een koekenpan of braadslee waarin wat margarine is gesmolten.</li> <li>• Snij de tosti schuin door en serveer met ketchup en/of mayonaise</li> </ul>		
<b>Aandachtspunten</b>			
<b>Aantekeningen</b>			

Broodje gezond			
		<b>10 personen</b>	
<b>Ingrediënten</b>	stokbrood	2 grote	
	mayonaise		
	Kaas en/of ham	10 plakjes	
	Rauwkost bijv. sla, komkommer, tomaat		
<b>Diversen</b>			
<b>Vorbereiding</b>			
<b>Bereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Snij de stokbroden overlans door en besmeer de helften met mayonaise.</li> <li>• Beleg één helft naar smaak met het beleg en de rauwkost en leg de andere helft erop.</li> <li>• Verdeel het stokbrood in vijf gelijke stukken.</li> </ul> <p><b>Variatie</b> Gebruik voor een deel van de stokbroden in plaats van ham/kaas als beleg rookvlees en hardgekookte eieren of gebraden kipfilet met augurk.</p>		
<b>Aandachtspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beleg de broden niet te lang van tevoren anders wordt het brood nat.</li> </ul>		
<b>Aantekeningen</b>			

	Hot dog		
		<b>10 personen</b>	
<b>Ingrediënten</b>	Witte puntjes	10	
	Frankfurter worsten	10 grote of 20 kleintjes	
	Ketchup/curry/mayonaise/mostersaus	Naar keuze	
	Rauwe wijnzuurkool	Naar keuze	
<b>Diversen</b>			
<b>Vorbereiding</b>	Snij de broodjes bovenop in de lengte in.		
<b>Bereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verwarm de worstjes (met het vocht) in een pan.</li> <li>• Beleg de broodjes met zuurkool (indien gewenst) en warme worst.</li> <li>• Laat de deelnemers zelf de saus naar keuze toevoegen.</li> </ul>		
<b>Aandachtspunten</b>			
<b>Aantekeningen</b>			

Broodje hamburger			
		<b>10 personen</b>	
<b>Ingrediënten</b>	Witte bolletjes	10	
	Hamburgers (diepvries/huismerk))	10	
	Ketchup/curry/mayonaise/mostersaus	Naar keuze	
	Uien	2 grote	
	Sla/tomaat/augurk		
	Margarine		
<b>Diversen</b>			
<b>Vorbereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Snij de broodjes open.</li> <li>• Snij de uien in ringen.</li> <li>• Was de sla en tomaten.</li> <li>• Snij de tomaten en augurken in plakjes.</li> </ul>		
<b>Bereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bak de uitjes in wat margarine bruin.</li> <li>• Bak in een andere koekenpan of de braadslee de hamburgers in margarine gaar en bruin.</li> <li>• Hou de ingrediënten apart en beleg de broodjes naar persoonlijke wens van de deelnemers.</li> <li>• Saus kunnen ze zelf toevoegen.</li> </ul>		
<b>Aandachtspunten</b>			
<b>Aantekeningen</b>			

Broodje Ragout			
		<b>10 personen</b>	
<b>Ingrediënten</b>	Ragoutbakjes of witte puntjes	10	
	Blikjes ragout (kip of runder)	2 à 3	
<b>Diversen</b>			
<b>Vorbereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haal het 'dekseltje' uit het ragoutbakje of hol de broodjes aan de bovenkant iets uit.</li> </ul>		
<b>Bereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verwarm de ragout in een pan (niet laten koken!).</li> <li>• Verdeel de ragout over de bakjes of broodjes.</li> </ul> <p>Voor ervaren kokers:            Je kunt een ragout ook zelf maken door een basisroux te maken en daar verse ingrediënten (vlees, kip, groenten) aan toe te voegen.            Het recept voor een basisroux vind je bij de hoofdgerechten.</p>		
<b>Aandachtspunten</b>			
<b>Aantekeningen</b>			



Broodje Huzarensalade			
		<b>10 personen</b>	
<b>Ingrediënten</b>	Witte puntjes of boterhammen	10	
	Huzarensalade	500 gram	
	Sla	10 blaadjes	
	Tomaten	2	
	Hardgekookt eitje	2	
<b>Diversen</b>			
<b>Vorbereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was de sla en tomaten en snij de tomaten en eitjes in plakjes.</li> </ul>		
<b>Bereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beleg de broodjes met een blaadje sla.</li> <li>• Met een ijslepel leg je een bolletje huzarensalade erop.</li> <li>• Garneer het geheel met een plakje ei en tomaat.</li> </ul>		
<b>Aandachtspunten</b>			
<b>Aantekeningen</b>			

Broodje vette bek			
		<b>10 personen</b>	
<b>Ingrediënten</b>	Frituurolie	5 liter	
	Frikandellen/kroketten	10	
	Broodjes	10	
<b>Diversen</b>	Sauzen naar smaak		
<b>Vorbereiding</b>			
<b>Bereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zet de frituurolie in de grote juspan/bolle pan op de gasvlinder (zacht). Het duurt enige tijd voordat het vet heet is: blijf bij de pan!</li> <li>• Controleer of het vet heet is door een broodkorstje in het vet te doen, als het gaat bruisen/bakken is het vet heet genoeg.</li> <li>• Frituur de frikandellen/kroketten met kleine porties tegelijk.</li> <li>• Serveer direct of hou ze "au bain marie" warm (door een aluminium schaal of pan op een pannetje/ketel kokend water te zetten).</li> </ul>		
<b>Aandachtspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je kunt natuurlijk ook andere frituurhapjes (bitterballen, kleine stukjes frikandel, minikaassoufflétjes e.d.) als tussendoortje serveren.</li> <li>• Een kaassoufflé is een prima alternatief voor een vegetariër.</li> </ul>		
<b>Aantekeningen</b>			

## 8. WARME MAALTIJDEN



## Algemene tips voor de warme maaltijd

- Maak van tevoren een goede planning voor de warme maaltijd.
- Ga ervan uit dat het bereiden van een gemiddelde maaltijd je ongeveer 1½ uur kost.
- Doe zoveel mogelijk van te voren: Snijden van groenten, marineren van vlees. Zo hoef je tijdens het "koken" alleen maar te koken en niet te snijden.
- Zorg voordat je gaat koken dat je genoeg heet water hebt.
- Maak van te voren een zgn. pannenplan: bedenk welke je pannen je waarvoor gaat gebruiken. Hetzelfde geldt voor de gaspitten.
- Hete, bereide gerechten blijven over het algemeen (door de grote hoeveelheid) lang warm. Maak je dus niet druk als iets even een kwartiertje van het vuur afmoet.
- Als aardappelen eenmaal koken, kun je het gas uitdraaien. Het geheel blijft kokend heet en wordt in 25 minuten gaar.
- Zet bij het afgieten voor de zekerheid het vergiet onder de pan.
- Vaak heb je op het laatste moment van bereiden je aandacht en je ruimte hard nodig. Schroom dan niet om stafleden even uit de keuken weg te sturen.
- Plan, samen met de rest van de staf, dat de kinderen al aan tafel gaan zitten voordat je helemaal klaar bent. Niets is zo frustrerend als het feit dat jij er helemaal klaar voor bent en dat alle kinderen nog aan tafel moeten komen.
- Zorg ervoor dat er tijdens de maaltijd kannen met koud water op tafel staan, dit voorkomt dat kinderen tijdens het eten gaan lopen.

		Soepen	
<b>Ingrediënten</b>		<b>60 personen!</b>	
<b>Vlees</b>	Evt. gehaktballetjes of kip	1 kilo	
<b>Groenten</b>	Peterselie en/of selderij <b>Afhankelijk van soort soep:</b> Stukjes tomaat en lenteui Soepgroenten Champignons uien	2 bosjes  Samen 1 kilo 1 kilo 1 kilo 1 kilo	
<b>Diversen</b>	Pakjes soep Evt. vermicelli	Voor 60 personen ½ pak	
			<b>Tijd</b>
<b>Vorbereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vlees in wat water gaar koken.</li> <li>• Evt. verse kip koken en plukken.</li> </ul>		
<b>Bereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De soep volgens gebruiksaanwijzing bereiden.</li> <li>• De (verse) ingrediënten en het vlees toevoegen.</li> </ul>		
<b>Aandachtspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De soep blijft minimaal nog een uur warm.</li> <li>• Als de soep met koud water, al roerend aan de kook moet worden gebracht, neem dan 1/3 van de hoeveelheid water en voeg later 2/3 deel kokend water toe.</li> <li>• Soep is ook lekker na een avondspel of bij de lunch.</li> </ul>		
<b>Aantekeningen</b>			

		Aardappelen (gekookt)	
<b>Ingrediënten</b>		<b>10 personen</b>	
<b>Vlees</b>			
<b>Groenten</b>			
<b>Diversen</b>	Geschrapte aardappelen zout	2½ kilo	
			<b>Tijd</b>
<b>Vorbereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Snij de aardappelen in gelijk stukken en bewaar ze onder water</li> </ul>		
<b>Bereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giet de aardappelen af en zet ze op met kokend water en zout (zo zout als het water smaakt, smaken ook de aardappelen)</li> <li>• Breng met deksel op de pan de aardappelen weer aan de kook en draai het gas uit.</li> <li>• Laat 20-25 minuten staan en giet ze af als ze gaar zijn.</li> <li>• Aardappelen blijven nog minstens een half uur heet (deksel op de pan).</li> </ul>		1 uur
<b>Aandachtspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gebruik voor het koken een grote pan en niet de kraantjesgamel.</li> </ul>		
<b>Aantekeningen</b>			

Aardappelen (gestoomd)			
<b>Ingrediënten</b>		<b>10 personen</b>	
<b>Vlees</b>			
<b>Groenten</b>	Stoom- of gewone grote aardappelen	2½ kilo	
<b>Diversen</b>	Kruidenboter	2 kuipjes	
			<b>Tijd</b>
<b>Vorbereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verpak alle aardappelen in aluminiumfolie</li> <li>• Leg het platte gaatjesrooster onder in de gamel en vul de gamel tot aan de rand van het rooster met water.</li> </ul>		
<b>Bereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leg alle verpakte aardappels in de gamel en breng het water aan de kook. Draai het gas laag, maar het water moet wel blijven koken.</li> <li>• Laat de aardappels gaar stomen. Test dit door met een vork in een aardappel te prikken. Voelt de aardappel zacht aan dan is hij gaar.</li> <li>• Serveer de aardappels.</li> </ul>		45 min.
<b>Aandachtspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sluit het deksel van de gamel goed af tijdens het stomen anders gaat er veel warmte verloren.</li> <li>• Als de aardappels overdwers worden opengesneden kan hij met wat kruidenboter uitgelepeld worden. Erg lekker!!</li> </ul>		
<b>Aantekeningen</b>			

		Krieltjes (gebakken)	
<b>Ingrediënten</b>		<b>10 personen</b>	
<b>Vlees</b>			
<b>Groenten</b>	Geschrapte krieltjes	3 à 3½ kilo	
<b>Diversen</b>	Boter/olie Zout keukenrol Sauzen naar smaak		
			<b>Tijd</b>
<b>Vorbereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kook de krieltjes tien minuten in kokend water en giet ze af</li> <li>• Laat ze goed afkoelen door ze in de vergiet af te spoelen met koud water (anders garen ze te veel door en wordt het prut).</li> <li>• Zet het vergiet met een laagje keukenrol boven een pan met een klein laagje kokend water</li> </ul>		
<b>Bereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Smelt de boter/olie in de braadslee</li> <li>• Bak de krieltjes in porties en voeg zout naar smaak toe</li> <li>• Hou ze warm in het vergiet (droge theedoek erop)</li> <li>• Serveer met saus naar keuze</li> </ul>		1½ uur
<b>Aandachtspunten</b>			
<b>Aantekeningen</b>			



Aardappelpuree			
<b>Ingrediënten</b>		<b>10 personen</b>	
<b>Vlees</b>			
<b>Groenten</b>	Geschrapte aardappelen	3½ kilo	
<b>Diversen</b>	Warme melk Peper, zout en nootmuskaat Evt. klontje boter	⅓ liter	
			<b>Tijd</b>
<b>Vorbereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Snij de aardappelen in gelijke stukken</li> </ul>		
<b>Bereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kook de aardappelen volgens recept</li> <li>• Stamp ze met de melk en de kruiden smeug</li> </ul>		1 uur
<b>Aandachtspunten</b>			
<b>Aantekeningen</b>			

	Patat
--	-------

- Bestel bij de plaatselijke snackbar vooraf patat (en evt. een kroket of frikandel) voor het hele kamp en maak een afspraak over de prijs en het tijdstip van ophalen of bezorgen.
- Breng evt. van tevoren een grote gamel of laat het in zakken verpakken
- Denk ook aan voldoende saus
- Serveertip: Zet de tafels in één lange rij en bekleed ze met papieren tafelkleed(rollen bij Blokker). Stort de patat én de sauzen als bourgondische maaltijd direct op de tafels en laat de kinderen lekker met hun handen eten! Handig voor de laatste dag!

Ervaren koks zonder angst voor frituren kunnen natuurlijk ook zelf patat bakken. Ga dan uit van 10 liter frituurolie en 15 zakken diepvriespatat (per 60 personen) Je kunt het net als de gebakken kriel "au bain marie" warm houden totdat je een basisvoorraad hebt. Bak dan tijdens het uitdelen de rest.

	Rijst		
<b>Ingrediënten</b>		<b>10 personen</b>	
<b>Vlees</b>			
<b>Groenten</b>			
<b>Diversen</b>	Snelkookrijst <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voor nasi</li> <li>• Overig</li> </ul> Zout	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 kilo</li> <li>• ¾ kilo</li> </ul>	
			<b>Tijd</b>
<b>Vorbereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zorg voor kokend water</li> </ul>		
<b>Bereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing maar ½ tot 1 minuut korter (gaart door de grote hoeveelheid nog na!)</li> <li>• Zet bij het afgieten voor de zekerheid het vergiet onder de pan.</li> </ul>		
<b>Aandachtspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kook de rijst pas op het laatste moment, als je kokend water hebt staan, is het zo gebeurd.</li> </ul>		
<b>Aantekeningen</b>			

		Pasta	
<b>Ingrediënten</b>		<b>10 personen</b>	
<b>Vlees</b>			
<b>Groenten</b>			
<b>Diversen</b>	Pasta (spaghetti, macaroni of vlinderpasta) Olie Zout	$\frac{3}{4}$ à 1 kilo	
			<b>Tijd</b>
<b>Vorbereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zorg voor kokend water</li> </ul>		
<b>Bereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing maar <math>\frac{1}{2}</math> tot 1 minuut korter (gaart door de grote hoeveelheid nog na!).</li> <li>• Doe een scheutje olie en wat zout in het water</li> <li>• Zet bij het afgieten voor de zekerheid het vergiet onder de pan.</li> <li>• Giet, tegen het plakken, nog wat olie over de pasta.</li> </ul>		
<b>Aandachtspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kook de pasta pas op het laatste moment, als je kokend water hebt staan, is het zo gebeurd.</li> </ul>		
<b>Aantekeningen</b>			

Basissaus			
<b>Ingrediënten</b>		<b>10 personen</b>	
<b>Vlees</b>			
<b>Groenten</b>			
<b>Diversen</b>	Margarine Bloem Bouillon (of melk/groentenat)	80 gram 100 gram 1250 ml	
			<b>Tijd</b>
<b>Vorbereiding</b>			
<b>Bereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Smelt de margarine (in een juspan) op laag vuur.</li> <li>• Roer de bloem erbij totdat een glad mengsel ontstaat.</li> <li>• Laat dit enige tijd zachtjes opstaan om te garen.</li> <li>• Giet langzaam, al roerend, het vocht erbij totdat een dikke saus ontstaat.</li> <li>• Voor een goede binding: gebruik koud vocht!</li> <li>• Gebruik evt. de garde om klontjes weg te kloppen.</li> </ul>		
<b>Aandachtspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deze saus kun je gebruiken als basis voor alle sauzen maar ook voor ragout, kip met kerrie. Hier kun je dan verse ingrediënten aan toevoegen zoals vlees, kip of vers gesneden groenten.</li> <li>• Als je dit nog nooit hebt gemaakt, oefen dan van te voren thuis een keertje.</li> </ul>		
<b>Aantekeningen</b>			

		Pastasaus	
<b>Ingrediënten</b>		<b>10 personen</b>	
<b>Vlees</b>	Rundergehakt	750 gram	
<b>Groenten</b>	Uien Champignons Tomaten (ontveld of gepeld uit blik)	250 gram 100 gram 150 gram of 1 à 2 blikken	
<b>Diversen</b>	Tomatenpuree Provençaalse kruiden Oregano Peper en zout Pasta Margarine Rode paprika	Groot blik 1 ½ eetlepel  1 kilo 25 gram 2 stuks	
			<b>Tijd</b>
<b>Vorbereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Snij de uien, paprika's en champignons</li> <li>• Ontvel de tomaten door ze even te laten wellen in kokend water en snij ze.</li> </ul>		
<b>Bereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kook de pasta op de voorgeschreven wijze</li> <li>• Fruit in de braadslede de uien glazig met margarine.</li> <li>• Voeg het gehakt toe en rul dit met een vork of garde.</li> <li>• Voeg de paprika's toe, evenals een groot blik tomatenpuree en de champignons.</li> <li>• Laat het prutje gaar smoren en voeg daarna de tomaten toe.</li> <li>• Voeg naar smaak kruiden toe.</li> </ul>		10 min
<b>Aandachtspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Serveer de prut en pasta apart.</li> <li>• Bij dit gerecht is het lekker om rauwkost zoals komkommer of sla te serveren.</li> <li>• Je kunt met de witte basissaus en ingrediënten als kaas, spekjes en/of champignons een witte pastasaus (carbonara) maken en de kinderen laten kiezen.</li> </ul>		
<b>Aantekeningen</b>			

		Pindasaus	
<b>Ingrediënten</b>		<b>10 personen</b>	
<b>Vlees</b>			
<b>Groenten</b>	Ui Knoflook	1 teentje	
<b>Diversen</b>	Pindakaas Water Ketjap Sambal Bruine suiker Zout Evt. azijn	1 pot ½ liter scheutje naar smaak eetlepel snufje drupje	
			<b>Tijd</b>
<b>Vorbereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Snipper de ui en de knoflook</li> </ul>		
<b>Bereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Roer het water door de pindakaas in een pannetje op laag vuur.</li> <li>• Voeg de overige ingrediënten toe.</li> <li>• Proef regelmatig of het niet te scherp wordt (suiker maakt minder scherp).</li> </ul>		
<b>Aandachtspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Om de saus wat zachter te krijgen of te binden kun je verkruimeld ontbijtkoek gebruiken (evt. wat water toevoegen).</li> </ul>		
<b>Aantekeningen</b>			

	Bloemkool		
<b>Ingrediënten</b>		<b>10 personen</b>	
<b>Vlees</b>			
<b>Groenten</b>	Bloemkool	2 grote	
<b>Diversen</b>	Basissaus (recept) Nootmuskaat en/of Geraspte kaas zout	Voor 5 personen  1 ons	
			<b>Tijd</b>
<b>Vorbereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De uitstekende stronk van de bloemkool afsnijden en de bloemkolen verdelen in handgrote stronkjes.</li> <li>• Zorg voor kokend water.</li> </ul>		
<b>Bereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kook de bloemkool met wat zout in 15-20 minuten in kokend water gaar.</li> <li>• Maak ondertussen de basissaus en voeg nootmuskaat naar smaak en evt. de kaas toe.</li> <li>• Giet de groenten af.</li> <li>• Serveer de saus apart.</li> </ul>		45 min.
<b>Aandachtspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Duurdere variant: 1½ tot 2 kg broccoli (dezelfde bereidingswijze maar minder stronk verwijderen en iets kortere kooktijd!)</li> </ul>		
<b>Aantekeningen</b>			



		Wortelen met doperwtten	
<b>Ingrediënten</b>		<b>10 personen</b>	
<b>Vlees</b>			
<b>Groenten</b>	Verse geschrapte waspeen of bospeen (informeer naar prijs!)	1½ kilo	
<b>Diversen</b>	Doperwtten zout	1 literblik	
			<b>Tijd</b>
<b>Vorbereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was de wortelen en snij ze in gelijke stukken.</li> <li>• Zorg voor kokend water.</li> </ul>		
<b>Bereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kook de wortelen met zout in kokend water in 20-25 minuten gaar.</li> <li>• Voeg de laatste vijf minuten de doperwtten toe en zet het gas uit.</li> <li>• Giet de groenten af.</li> </ul>		50 min.
<b>Aandachtspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wortelen kun je nog lang warm houden door het afgieten uit te stellen tot de maaltijd begint. Haal ze wel van het vuur!</li> <li>• Je kunt natuurlijk ook alleen wortelen serveren. Neem dan 2 ons per persoon en voeg wat verse gesneden peterselie toe.</li> </ul>		
<b>Aantekeningen</b>			

		Sperziebonen	
<b>Ingrediënten</b>		<b>10 personen</b>	
<b>Vlees</b>			
<b>Groenten</b>	Verse sperziebonen	1½ tot 2 kilo	
<b>Diversen</b>	Zout Evt. nootmuskaat		
			<b>Tijd</b>
<b>Vorbereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haal de bonen af en was ze.</li> <li>• Zorg voor kokend water.</li> </ul>		
<b>Bereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kook de sperziebonen met zout in kokend water in 30 minuten gaar.</li> <li>• Giet de groenten af en strooi er evt. nootmuskaat overheen.</li> </ul>		1 uur
<b>Aandachtspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sperziebonen kun je nog lang warm houden door het afgieten uit te stellen tot de maaltijd begint. Haal ze wel van het vuur!</li> <li>• Je kunt ook potten of blikken sperziebonen nemen (1 liter per 4 à 5 personen). Je hoeft de groenten dan alleen op te warmen.</li> </ul>		
<b>Aantekeningen</b>			

Spinazie			
<b>Ingrediënten</b>		<b>10 personen</b>	
<b>Vlees</b>			
<b>Groenten</b>	Diepvriesspinazie	1 ¾ à 2 kilo	
<b>Diversen</b>	Evt. een gekookt eitje: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ipv. van vlees</li> <li>• als garnering</li> </ul> zout	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10</li> <li>• 3</li> </ul>	
			<b>Tijd</b>
<b>Vorbereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Direct als je de bestelling binnen krijgt: de spinazie uit de dozen halen en in een pan doen</li> </ul>		
<b>Bereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laat de spinazie op een laag vuur ontdooien en goed doorwarmen. Niet koken!</li> <li>• Roer regelmatig door.</li> <li>• Voeg zout naar smaak toe.</li> </ul>		1-1½ uur
<b>Aandachtspunten</b>			
<b>Aantekeningen</b>			

Sla (als bijgerecht)		10 personen	
<b>Ingrediënten</b>			
<b>Vlees</b>			
<b>Groenten</b>	Kies uit: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ijsbergsla</li> <li>• Kropsla</li> <li>• Gemengde sla</li> </ul> Kies uit: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Komkommer</li> <li>• Tomaat</li> <li>• Ui</li> <li>• Avocado/mango</li> </ul>	Gemiddeld 1 krop	
<b>Diversen</b>	Dressing: Olie/azijn/peper/ zout/mosterd	Naar wens	
			<b>Tijd</b>
<b>Vorbereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was de groenten en snij de groenten klein</li> <li>• Meng naar smaak de ingredienten voor een dressing door elkaar</li> </ul>		
<b>Bereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Doe de groenten in bakken en giet de dressing er op het laatste moment er overheen.</li> <li>• Zet de bakken verspreid op de tafels</li> </ul>		
<b>Aandachtspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je kunt voor een zoete dressing in plaats van zout/peper en mosterd ook suiker gebruiken</li> <li>• Je kunt ook kant-en-klare dressing uit een fles gebruiken</li> <li>• Voeg evt. een hardgekookt ei door de sla</li> </ul>		
<b>Aantekeningen</b>			

		Hutspot	
Ingrediënten		10 personen	
<b>Vlees</b>	Hachevlees/gehakt/rookworst (naar keuze)	500 gr/500gr/2 ½	
<b>Groenten</b>	Geschrapte Aardappelen Gesneden winterpeen Gesneden uien	3½ kg. 1½ kg. ¾ kg	
<b>Diversen</b>	Peper en zout Melk Jussaus		
			<b>Tijd</b>
<b>Vorbereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Als je hachévlees gebruikt, stoof deze dan van te voren (zie recept haché).</li> <li>Gebruik je gehakt, rul deze dan van te voren.</li> <li>Was de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.</li> </ul>		3 uur
<b>Bereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Doe de aardappelen, wortelen en uien in een pan met kokend water met wat zout (1½ theelepel).</li> <li>Breng het geheel weer aan de kook (doe de deksel op de pan).</li> <li>Draai het vuur laag en kook het geheel zachtjes gaar in 20 à 25 minuten.</li> <li>Giet de groenten af.</li> <li>Stamp de hutspot fijn en voeg zonodig wat melk toe om een smeug geheel te krijgen.</li> <li>Voeg het vlees/gehakt toe en breng op smaak met peper en zout.</li> <li>Servere met jussaus en evt. rookworst.</li> </ul>		1 uur
<b>Aandachtspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Het is leuk om twee of drie soorten stampptot naar keuze te serveren (stampptottenbuffet: hutspot, zuurkool en stra)</li> </ul>		
<b>Aantekeningen</b>			

		Stra (stampot rauwe andijvie)	
<b>Ingrediënten</b>		<b>10 personen</b>	
<b>Vlees</b>	Blokjes mager rookspek	500 gr	
<b>Groenten</b>	Geschrapte Aardappelen Gesneden andijvie	3½ kg. 1½ kg.	
<b>Diversen</b>	Peper, zout en kerriepoeder Melk Azijn of slasaus Jussaus		
			<b>Tijd</b>
<b>Vorbereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bak de spekjes uit.</li> <li>Was de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.</li> </ul>		½ uur
<b>Bereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Doe de aardappelen in een pan met kokend water met wat zout (1½ theelepels).</li> <li>Breng het geheel weer aan de kook (doe de deksel op de pan).</li> <li>Draai het vuur laag en kook het geheel zachtjes gaar in 20 à 25 minuten.</li> <li>Hang de laatste vijf minuten van de kooktijd de andijvie in een vergiet boven de pan zodat de "kou" eraf is.</li> <li>Giet de aardappelen af en voeg de andijvie in porties toe.</li> <li>Stamp de stra fijn en voeg zonedig wat melk en/of azijn/slasaus toe om een smeug geheel te krijgen.</li> <li>Voeg de spekjes toe en breng op smaak met peper, zout en kerriepoeder.</li> <li>Serveer met jussaus.</li> </ul>		1 uur
<b>Aandachtspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Het is leuk om twee of drie soorten stampot naar keuze te serveren (stampottenbuffet: hutspot, zuurkool en stra).</li> </ul>		
<b>Aantekeningen</b>			

		Zuurkool	
Ingrediënten		10 personen	
<b>Vlees</b>	Rookworst Spekjes (dobbelseentjes) evt.	2 ½ rookworst ½ pond	¼ rookworst p.p.
<b>Groenten</b>	Zuurkool	1 ½ kilo	
<b>Diversen</b>	Aardappels Rozijnen (evt.) Ananas (evt.) Juspoeder	3½ kilo ½ zakje ¼ blik 1½ zakje	
			Tijd
<b>Vorbereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zorg voor geschrapte aardappels of begin op tijd met schillen.</li> <li>• Bak de spekjes uit in een koekenpan</li> </ul>		
<b>Bereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kook de geschrapte aardappelen op de voorgeschreven wijze in de kraantjesgamel.</li> <li>• Warm in een grote pan de zuurkool op inclusief het vocht. Zet dat op een zacht vuurtje.</li> <li>• Voeg aan de zuurkool eventueel een de rozijnen en de ananas toe. Laat het geheel zachtjes warm worden.</li> <li>• In een andere pan laat je de rookworsten wellen. (Water mag absoluut niet koken).</li> <li>• Zijn de aardappelen gaar, meng de zuurkool met de aardappelen in de zuurkoolpan. Maak de zuurkool af met wat peper en evt. de spekjes.</li> <li>• Serveer bij de stampot een vleesjus die je maakt met de juspoeder</li> <li>• Een ieder krijgt een ¼ rookworst.</li> </ul>		
<b>Aandachtspunten</b>	Het is leuk om twee of drie soorten stampot naar keuze te serveren (stampottenbuffet: hutspot, zuurkool en stra)		
<b>Aantekeningen</b>			

		Leidsche stampot	
<b>Ingrediënten</b>		<b>10 personen</b>	
<b>Vlees</b>	Rundergehakt	250 gram	
<b>Groenten</b>	Fijngesneden prei	2 kilo	
<b>Diversen</b>	Aardappels Leidsche (komijn) kaas in dobbelseentjes gesneden Evt. kerriepoeder Kruiden	25 kilo 500 gram	
			<b>Tijd</b>
<b>Vorbereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bestel geschrapte aardappels of zorg dat je op tijd gaat schillen.</li> </ul>		
<b>Bereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kook de aardappels op voorgeschreven wijze in de kraantjesgamel.</li> <li>• In de braadslede braad je het rundergehakt en maak deze rul met de vork. Voeg wat peper, zout en nootmuskaat toe.</li> <li>• Als de aardappelen bijna gaar zijn (ze moeten dan nog ongeveer 5 minuten koken) 'gooi' dan boven op de aardappelen de fijngesneden prei.</li> <li>• Maak in een klein pannetje wat jus met behulp van juspoeder.</li> <li>• Laat deze dan 5 minuten meekoken. Het geheel afgieten.</li> <li>• Haal nu het rooster uit de kraantjesgamel en stamp (roer) alles goed door elkaar heen.</li> <li>• Voeg er tijdens het stampen de gehakt prut en de Leidsche (komijn) kaas in dobbelseentjes gesneden, aan toe.</li> <li>• Eventueel afmaken met nog wat kerriepoeder</li> </ul>		
<b>Aandachtspunten</b>	<p>Houd er rekening mee dat prei niet de goedkoopste zomergroente is.</p> <p>Het is leuk om twee of drie soorten stampot naar keuze te serveren (stampottenbuffet: hutspot, zuurkool en stra)</p>		
<b>Aantekeningen</b>			



		Chili con carne	
<b>Ingrediënten</b>		<b>10 personen</b>	
<b>Vlees</b>	Rundergehakt	700 gram	
<b>Groenten</b>	Uien Paprika's Ontvelde tomaten Ananas in stukjes Bruine bonen of kapucijners	600 gram 2 stuks 300 gram 1 verse of een blik 3 à 4 literblikken	2 l. blik voor 50 p.
<b>Diversen</b>	Tomatenspuree Chilipoeder Rijst	2 kleine blikjes 250 gram	1 zakje voor 36 p.
			<b>Tijd</b>
<b>Vorbereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Snij de uien, de ananas en de paprika's</li> <li>• Ontvel de tomaten</li> </ul>		
<b>Bereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zet in een grote pan ruim water op, om de rijst te koken.</li> <li>• Fruit in de braadslede gesneden uien glazig</li> <li>• Doe daarna gehakt erbij en braad het geheel bruin. (Maak het gehakt los met een vork)</li> <li>• Voeg hierbij de paprika's fijngesneden en de ontvelde tomaten</li> <li>• Breng het geheel goed op smaak met zout, peper en chilipoeder</li> <li>• Voeg er dan in blokjes gesneden aananas toe.</li> <li>• Dan kan er tomatenspuree bij</li> <li>• Breng in een andere pan water aan de kook, voeg hierbij de uitgelekte inhoud van de blikken bruine bonen of kapucijners toe. Zorg dat de bonen of kapucijners goed heet zijn, giet ze af en voeg het samen met het prutje. Roer dit goed door elkaar, proef of het goed van smaak is.</li> <li>• Intussen heb je de rijst kunnen koken zoals op de verpakking staat beschreven. Deze wordt er apart naast geserveerd.</li> </ul>		
<b>Aandachtspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bij dit gerecht is het lekker om rauwkost zoals komkommer of sla te serveren.</li> <li>• Dit recept is zeer gemakkelijk te veranderen in een vegetarische maaltijd. In plaats van het gehakt kan er tempé en/of tahoe gebruikt worden.</li> </ul>		
<b>Aantekeningen</b>			

		Rijst met kipkerrie	
<b>Ingrediënten</b>		<b>10 personen</b>	
<b>Vlees</b>	Kipfilet	700 gram	
<b>Groenten</b>	Uien Prei Champignons	750 gram 500 gram 250 gram	
<b>Diversen</b>	Rozijnen Ananas Bloem Kerriepoeder Margarine	½ zakje een verse of een blik (50 p) 3 eetlepels half zakje (½ gram) klontje	
			<b>Tijd</b>
<b>Vorbereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Snij de uien fijn.</li> <li>• Snij de kipfilet in blokjes.</li> <li>• Snij de prei, champignons en ananas.</li> <li>• Laat de rozijnen wellen.</li> </ul>		
<b>Bereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kook de snelkookrijst op de voorgeschreven wijze.</li> <li>• Fruit de uien met een klont margarine glazig in de braadslede.</li> <li>• Voeg de in kipfilet toe en laat alles lekker bruin worden.</li> <li>• Daarna de prei en champignons aan de massa toevoegen.</li> <li>• In een apart schaaltje maak je een glad papje van de bloem en water en/of melk</li> <li>• Voeg aan dit papje niet scherpe kerriepoeder toe.</li> <li>• Voeg deze massa toe aan de prut in de braadslede en laat het geheel, onder goed roeren, nog een 15 minuten gaar smoren. Breng de prut op smaak met zout en peper en eventueel andere kruiden.</li> </ul>		15 min
<b>Aandachtspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Serveer de rijst en prut apart</li> <li>• Bij dit gerecht is het lekker om rauwkost zoals komkommer of sla te serveren.</li> </ul>		
<b>Aantekeningen</b>			

		Pilav met rijst	
<b>Ingrediënten</b>		<b>10 personen</b>	
<b>Vlees</b>	Kipfilet	750 gram	
<b>Groenten</b>	Uien Prei Champignons Tauge Rode en groene paprika	500 gram 500 gram 250 gram 250 gram 1 van ieder	
<b>Diversen</b>	Perziken uit blik Rijst Sambal Ketjap Kaneel, peper en zout Margarine	1 liter blik 0,75 kilo 5 eetlepel 3 eetlepels	
			<b>Tijd</b>
<b>Vorbereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Snij de kipfilet in stukjes</li> <li>• Snij de uien, prei en champignons</li> <li>• Snij de perziken in partjes</li> </ul>		
<b>Bereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kook de snelkookrijst op de voorgeschreven wijze.</li> <li>• braad deze op een hoog vuur snel goudbruin.</li> <li>• Haal de stukjes kipfilet uit de braadslede.</li> <li>• Bak hierin na toevoeging van wat nieuwe margarine uien, de paprika's, prei, champignons en taugé gaar op een hoog vuur.(Taugé pas als laatste toevoegen)</li> <li>• Breng het op smaak met wat peper, zout, ketjap, kaneel en sambal.</li> <li>• Voeg hierna de kipfilet aan de prut toe, evenals de perziken.</li> </ul>		
<b>Aandachtspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Serveer de prut en rijst apart.</li> <li>• Bij dit gerecht is het lekker om rauwkost zoals komkommer of sla te serveren</li> </ul>		
<b>Aantekeningen</b>			

		Smoor	
<b>Ingrediënten</b>		<b>10 personen</b>	
<b>Vlees</b>	Rookworsten	2 à 3 stuks	
<b>Groenten</b>	Uien	800 gram	
<b>Diversen</b>	Ketjap Manis Nasikruiden Knoflook Sambal Kerrie poeder Rijst	80 ml     ¾ kilo	
			<b>Tijd</b>
<b>Vorbereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Snij de uien.</li> <li>• Snij de rookworsten in plakjes.</li> </ul>		
<b>Bereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruit in de braadslee de uien glazig.</li> <li>• Na het toevoegen van 800 ml water laat je het geheel smoren.</li> <li>• Voeg de plakjes rookworst toe aan de smoor. Dan kun je de ketjap manis en nasikruiden aan toevoegen.</li> <li>• Breng het geheel op smaak met knoflook, sambal en kerrie poeder.</li> <li>• Laat dan het geheel pruttelen.</li> <li>• Tegelijkertijd heb je water aan de kook gebracht alwaar de rijst in gekookt kan worden zoals op de verpakking staat aangegeven.</li> </ul>		10 min     20 min
<b>Aandachtspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Serveer de prut en rijst apart.</li> <li>• Bij dit gerecht is het lekker om rauwkost zoals komkommer of sla te serveren.</li> <li>• Dit is een zeer voordelig gerecht!</li> </ul>		
<b>Aantekeningen</b>			

		Nasi Goreng	
<b>Ingrediënten</b>		<b>10 personen</b>	
<b>Vlees</b>	Varkensvlees of spek in blokjes	750 gram	
<b>Groenten</b>	Uien Witte kool Champignons Taugé	600 gram ¼ stuk 200 gram 150 gram	
<b>Diversen</b>	Conimex of Impodra gedroogde Nasigroenten Rijst Kruiden Sambal Ketjap	½ zakje  1 kilo	
			<b>Tijd</b>
<b>Vorbereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marineer het vlees zes uur van tevoren</li> <li>• Snij de uien, kool, champignons.</li> <li>• Laat de gedroogde groenten wellen.</li> </ul>		6 uur 30 min
<b>Bereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruit de uien in de braadslede.</li> <li>• Voeg het gemarineerde vlees toe.</li> <li>• Voeg de gewelde groenten toe.</li> <li>• Laat dit smoren.</li> <li>• Daarna voegen we de gesneden witte kool toe en laten dit opnieuw op een niet te hoog vuur gaar smoren.</li> <li>• Voeg de gesneden champignons en de taugé toe</li> <li>• Intussen heb je in een andere pan de rijst bereid volgens de aanwijzingen.</li> <li>• Vlak voor de rijst geheel klaar, is moet je het vuur onder de vleesprut uitzetten. Het overtollige vocht afgieten, het geheel op smaak brengen met sambal, ketjap en andere kruiden.</li> <li>• De afgegoten vleesprut vermengen met de inmiddels gekookte rijst. (De nasi kan eventueel nog even opgebakken worden in de braadslede)</li> </ul>		15 min
<b>Aandachtspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Als je saté of babi pangang bij de nasi serveert, moet je de hoeveelheid vlees verminderen. Dan is 2 ons zelfs al genoeg. Evt. vegetarische nasi maken.</li> <li>• Serveer de nasi met pindasaus, gebakken banaan en natuurlijk een gebakken eitje. Evenals atjar tjampoer, seroendeng en/of augurken geserveerd in aparte schaaltes. Om het geheel op te luisteren met wat gekraak is kroepoek (2 pak/10 pers.) altijd op zijn plaats.</li> </ul>		
<b>Aantekeningen</b>			

		Babi pangang	
<b>Ingrediënten</b>		<b>10 personen</b>	
<b>Vlees</b>	Varkensvlees in blokjes	800 gram	
<b>Groenten</b>	Ui knoflook	1 grote 1 à 2 tenen	
<b>Diversen</b>	rijst ketjap manis olie (voor marinade) gementerpoeder kroepoek atjar augurken peper en zout Olie of margarine	1 kilo ½ pollepel 2 eetlepels 1 theelepels 2 zakken ¼ pot ½ pot	
<b>Voor de saus</b>	bouillon gementsiroop ketjap manis maïzena suiker azijn tomaten ketchup tomaten puree boter	1 liter ¼ fles flinke scheut ⅓ pak 2 à 3 eetlepels 2 juslepels ⅓ fles 3 blikjes	
			<b>Tijd</b>
<b>Vorbereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Snijdt het vlees en voeg ui, ketjap manis, olie, knoflook, gementerpoeder, peper en zout toe. Laat dit enkele uren marinieren op een koele plek.</li> <li>• Breng een halve pan water aan de kook voor de rijst. <i>Nog niet de rijst toevoegen!!!</i></li> </ul>		
<b>Bereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laat de boter smelten en bak hierin de tomaten puree aan. De smaak van de tomaten puree wordt op deze manier minder scherp.</li> <li>• Voeg bouillon, azijn en gementsiroop toe en breng het geheel aan de kook. Dan onder goed roeren de suiker toevoegen.</li> <li>• Breng op smaak met ketjap en ketchup.</li> <li>• Bindt de saus met maïzena tot de gewenste dikte.</li> <li>• Bak het gemarineerde vlees al omscheppend gaar en knapperig in wat olie of boter.</li> <li>• Bereidt de rijst, zoals aangegeven op het pak.</li> <li>• Serveer met kroepoek, atjar en augurken.</li> </ul>		
<b>Aandachtspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De hoeveelheden zijn een richtlijn: naar smaak aanpassen</li> <li>• Evt. als bijgerecht serveren bij nasi: hoeveelheden halveren</li> </ul>		
<b>Aantekeningen</b>			

Eieren in kerriesaus (bijgerecht)			
<b>Ingrediënten</b>		<b>10 personen</b>	
<b>Vlees</b>			
<b>Groenten</b>			
<b>Diversen</b>	Eieren Basissaus (recept) kerriepoeder	10 ¼ hoeveelheid ( voor 2½ p.) naar smaak	
			<b>Tijd</b>
<b>Vorbereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kook de eieren hard en pel ze</li> </ul>		
<b>Bereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maak de basissaus met bouillon en voeg hier naar smaak kerriepoeder aan toe.</li> <li>• Leg de eieren in de saus en serveer het gerecht warm.</li> </ul>		
<b>Aandachtspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lekker bijgerecht bij chinees of indische gerechten.</li> </ul>		
<b>Aantekeningen</b>			

Gado Gado (bijgerecht)			
<b>Ingrediënten</b>		<b>10 personen</b>	
<b>Vlees</b>			
<b>Groenten</b>	<b>Gemengde groenten</b> Kool Soerciebonen Komkommer Taugé Wortelen Ui	750 gram tot 1 kilo totaal	
<b>Diversen</b>	Eieren Pindasaus (recept)	4 1/3 liter	
			<b>Tijd</b>
<b>Vorbereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kook de eieren hard en pel ze.</li> <li>• Snij de groenten klein.</li> <li>• Kook de groenten halfgaar (behalve komkommer en de taugé).</li> </ul>		
<b>Bereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maak de pindasaus volgens recept.</li> <li>• Beleg de groenten met plakjes hardgekookt ei en overgiet het geheel met de warme pindasaus.</li> </ul>		
<b>Aandachtspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lekker bijgerecht bij chinees of indische gerechten</li> </ul>		
<b>Aantekeningen</b>			



		Saté	
<b>Ingrediënten</b>		<b>10 personen</b>	
<b>Vlees</b>	Varkensvlees of kipfilet	750 gram	
<b>Diversen</b>	Stokjes (hout)	30	
	Pindasaus (recept)	1/3 liter	
	Olie of margarine		
	<b>Voor de marinade:</b>		
	Ketjap manis	1/2 fles	
	Olie	scheutje	
	sambal	theelepel	
	suiker	theelepel	
	gesnipperd ui	1/2	
	geperste knoflook	naar smaak	
	zout	naar smaak	
			<b>Tijd</b>
<b>Vorbereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Snij het vlees in blokjes.</li> <li>• Meng de ingrediënten voor de marinade.</li> <li>• Laat het vlees enige uren in de marinade staan.</li> <li>• Rijg het vlees aan stokjes.</li> </ul>		
<b>Bereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maak de pindasaus volgens recept.</li> <li>• Verwarm de olie of margarine in de braadslee en bak de satéstokjes rondom bruin en gaar.</li> <li>• Hou de stokjes warm in de warme pindasaus op het oliestel.</li> </ul>		
<b>Aandachtspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lekker bijgerecht bij chinees of indische gerechten</li> </ul>		
<b>Aantekeningen</b>			

		Haché	
<b>Ingrediënten</b>		<b>10 personen</b>	
<b>Vlees</b>	Mager hachévlees in blokjes	750 gram	
<b>Groenten</b>	Uien	500 gram	
<b>Diversen</b>	Kruidnagels Laurierblaadjes Nootmuskaat Peper Zout Margarine maizena	2 2    ½ pakje	
			<b>Tijd</b>
<b>Vorbereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Snij de uien in ringen</li> </ul>		
<b>Bereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kruid het vlees met peper, zout en nootmuskaat</li> <li>• Smelt de boter in een juspan en braad hierin het vlees bruin</li> <li>• Bak de uien even mee</li> <li>• Blus af met water, voeg de rest van de kruiden toe en laat het <b>drie uur</b> stoven</li> <li>• Af en toe omscheppen en evt. tussentijds water toevoegen</li> <li>• Bind het geheel evt. met wat maizena</li> </ul>		3½ uur
<b>Aandachtspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lekker met aardappelpuree en evt. rode kool</li> </ul>		
<b>Aantekeningen</b>			

		Vlees bakken	
Ingrediënten		10 personen	
<b>Vlees</b>	Bal gehakt Hamburger (diepvries is goedkoopst) Slavink Verse worst Ongepaneerde schnitzel Gemarineerde drumstick	$\frac{3}{4}$ kilo 10 10 10 stuks à 75 gram 10 20	
<b>Diversen</b>	Margarine Jussaus	$\frac{1}{2}$ liter	
			Tijd
<b>Vorbereitung</b>	<p><b>Bal gehakt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gehakt kruiden met kant en klare gehaktmix en ballen draaien (eerst grofweg verdelen in gelijke stukken anders kom je niet uit).</li> </ul> <p><b>Verse worst</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Laat de worst vooraf even wellen in kokend water (van het vuur af). Ze knappen dan niet bij het bakken.</li> </ul> <p><b>Schnitzel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bestrooi de schnitzel met peper en zout.</li> </ul>		
<b>Bereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Smelt de boter in de braadslee en bak het vlees in porties rondom bruin en gaar.</li> <li>Hou het vlees in een laagje jussaus warm in de grote juspan op het oliestel.</li> </ul>		
<b>Aandachtspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Je kunt ipv. kant en klare jussaus ook zelfgemaakte jus gebruiken die je maakt van de bakboter.</li> <li>Afhankelijk van het menu serveren met warm of koude sausjes naar smaak</li> <li>Denk aan een alternatief voor de vegetariërs!</li> </ul>		
<b>Aantekeningen</b>			

	Vissticks		
<b>Ingrediënten</b>		<b>60 personen!</b>	
<b>Vlees</b>	Vissticks (diepvries)	120	
<b>Diversen</b>	Olie	3 liter	
<b>Vorbereiding</b>			
<b>Bereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Doe de olie in de braadslee en frituur de vissticks in porties rondom bruin en gaar.</li> <li>• Bewaar ze "au bain marie" (dus in een pan boven een laagje heet water).</li> </ul>		
<b>Aandachtspunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Serveer met wat mosterd(saus)</li> </ul>		
<b>Aantekeningen</b>			

	Barbecue
<ul style="list-style-type: none"><li>• Regel een grote barbecue (bijv. bij de plaatselijke slager) of laat een paar stafleden er één maken, bijv. van kippegaas en tentharingen.</li><li>• Zorg voor voldoende briketten en spiritus (doe deze ruim van te voren samen in een vuilniszak zodat je de barbecue zonder aanmaakblokjes gemakkelijk aan kunt steken.</li><li>• Let, met name bij jonge leeftijd, op de veiligheid.</li></ul>	
<p style="text-align: center;"><b>Suggesties voor de gerechten</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ga per persoon uit van 150 tot 200 gram vlees (bijvoorbeeld: hamburger, saté, drumstick (even vooraf koken) frikandellen)</li><li>• Denk aan alternatieven voor vegetariërs (eventueel vis in al.folie, mais, saté van tahoe, soja-/groenteburger)</li><li>• Zorg voor voldoende pindasaus en andere sausjes</li><li>• Reken per 6 personen één stokbrood</li><li>• Maak ook sla en/of fruitsalade (eventueel huzarensalade)</li></ul>	

	Koud buffet
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regel bij een leverancier grote schalen of koop bij de Sligro aluminium schalen waar je de gerechten op kan presenteren.</li> <li>• Let op kleur variatie bij de samenstelling en presentatie.</li> <li>• Laat stafleden toezicht houden of laat de stafleden de deelnemers bedienen van achter de tafel.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Heldere soep voor af</li> <li>• Huzarensalade gearneerd met sla, tomaat, komkommer etc</li> <li>• Aardappelsalade (vegetarisch)</li> <li>• Komkommer salade</li> <li>• Tomatensalade</li> <li>• Eierensalade</li> <li>• Fruitsalade</li> <li>• Gevulde tomaten</li> <li>• Gevulde komkommers</li> <li>• Gevulde eieren</li> <li>• Asperges in ham gerold</li> <li>• Gegrilde kipkluijjes</li> <li>• Meloen met ham</li> <li>• Pindasaus, remouladesaus, mayonaise etc</li> <li>• Stokbrood en kruidenboter</li> <li>• Plakjes vleeswaren (rollade, beenham, salami etc)</li> <li>• Los fruit (appels, sinasappels, banaan, druiven etc)</li> </ul>
	<p style="text-align: center;"><b>Suggesties voor de gerechten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ga per persoon uit van 400 tot 500 gram</li> <li>• Denk aan alternatieven voor vegetariërs</li> <li>• Zorg voor voldoende pindasaus en andere sausjes</li> <li>• Reken per 6 personen één stokbrood</li> </ul>

## 9. TOETJES

- Serveer zuiveltoetjes in plastic bekertjes. Hiermee bespaar je op de hoeveelheid.
- Ga uit van 12 liter per 60 personen
- Zet de ingrediënten vóór het eten klaar en bereid ze uiteindelijk tijdens de tweede keer opscheppen óf het voorlezen van de post

Suggesties voor een toetje:

- Fruit (appels, sinaasappelen of bananen) evt. naar keus!
- Fruitsalade (als basis gemengd fruit in blik gebruiken met wat verse ingrediënten) totaal 12 liter
- Yoghurt (evt. met limonade of fruit met wat suiker)
- Vlaflip (½ yoghurt en ½ vanillevla met scheutje limo)
- Vanillevla (evt. bestrooid met hagelslag of gekleurde hagel)
- Bruine vla (evt. met peer)
- Gemengde vla
- Luchtig toetje (wel wat duurder)
- Milkshake (zie recept)
- Waterijsjes of schepijs (6 liter) met fruit of sausje (aardbei/chocolade)
- Hangop (zie recept)

Denk voor garnering bijv. aan: lange vingers, hagelslag, ijswafel, slagroom, stukjes fruit, M&M's

Hangop (toetje)			
		<b>10 personen</b>	
<b>Ingrediënten</b>	Volle yoghurt	3 liter	
	Suiker	1 ons (naar smaak)	
	Vanillesuiker	1 zakje	
	Vers fruit (bijv. aardbeien)	250 gram	
	Slagroom	1/8 liter	
<b>Diversen</b>	Een nieuw kussensloop		
<b>Vorbereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Doe de yoghurt in een sloop</li> <li>• Knoop de sloop stevig dicht met een lang touw en hang het op een beschutte plaats (bijv. in een staftent of materiaal tent) boven een emmer</li> <li>• Laat dit minimaal 12 uur uitlekken (afhankelijk van het weer evt. avond van te voren)</li> </ul>		
<b>Bereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Snij het verse fruit in kleine stukjes</li> <li>• De uitgelekte yoghurt uit de sloop halen, in een pan gieten en vermengen met fijngesneden fruit en de (vanille)suiker</li> </ul>		





## 10. INHOUD VAN KEUKENGEREI

- Grote opscheplepel 1000 ml
- Opscheplepel 190 ml
- Soeplepel 190 ml
- Jus- en sauslepel 50 ml
- Grote schenkkkan 5 ltr (20 pers)
- Kleine schenkkkan 3 ltr (12 pers)

## 11. MATEN EN GEWICHTEN

- 1 kg = 1000 gr
- 1 ons = 100 gr
- 1 liter = 100 ml of cc
- 1 dl = 100 ml
- 1 eetlepel = 15 ml
- 1 theelepel = 5 ml

## 12. KEUKENUITRUSTING IN EEN LCKV KAMP

(Zie ook materiaalboekje op kamp)

Steelpan

Kleine pan (2)

10 liter pan

14 liter pan

16 liter pan

50 liter gamel

50 liter kraantjesgamel (incl. rooster)

Grote braadpan

Kleine braadpan

Koekenpannen (2)

Braadslede

Vergiet

Koffiefilterhouder (Mr. 10)

Kleine aluminium bakjes

Grote plastic bakken

**Bestek:** pannenkoekmes(2), schaar, vleesvork, kaasschaaf (2), ijsschep,

kurkentrekker, knoflookpers, blikopener, knoflookpers, aanzetstaaf,

Groenteschaaf, vleesmes(2), Broodmes, schuimspaan, platte lepel, juslepel

kleine opscheplepel(2), pollepel(2)

Grote stamper

Kleine stamper

Grote opscheplepel

3 ltr schenkkkan (2)

5 ltr schenkkkan (2)

Waterketels (2)

Houten snijplank (2)

Brandblusser

Maatbeker

Waskit

Houten spaan (om was mee om te roeren)

## 13. CHECKLIST VOOR DE BESTELLIJST

### Algemeen:

- aluminiumfolie
- afwasmiddel
- boterhamzakjes
- chloor
- keukenrol
- lampenolie
- lucifers
- schuursponsjes
- vliegenstrips
- w.c.papier
- afwasborstels
- biotex
- brillo
- keukenfolie (plastic)
- plastic bekertjes
- schuurmiddel (Jif b.v.)
- soda
- vaatdoekjes
- vuilniszakken

### Kantine

- cola
- seven up
- sinas
- spa groen
- spa rood
- diverse chocoladerepen (mars bounty etc)
- diverse kleine snoepwaren (smiles e.d.)
- chips (kleine zakjes diverse soorten)
- sapjes
- bier
- wijn

### Broodmaaltijden:

- Brood: wit en bruin gesneden
- beschuit
- crackers
- kaas
- vleeswaren
- margarine: kuipjes en pakjes
- melk en karnemelk
- snijkoek
- zoet beleg: jam, pindakaas, hagelslag, sandwich spread.

**Algemeen voeding:**

- Maggi
- ketjap
- azijn
- maïzena
- bloem
- bouillonblokjes
- cacao poeder
- filterzakjes
- fruit
- garnering, voor o.a. toetjes
- koekjes
- koffie (snelfiltermaling)
- koffiemelk (volle)
- limonadesiroop
- mayonaise
- fritessaus
- slasaus
- mosterd
- olie (slaolie, zonnebloemolie)
- paneermeel
- suiker
- thee
- tomatenketchup
- vermicelli

**De bestellijst voor het eerste weekend in het kamp bestaat uit de algemene zaken én de bestellingen voor zaterdag, zondag en maandag.**

## Standaard verbruiklijst in een week:

### Huiskamer tenzij anders vermeld

1	pk	schuursponsjes	(zacht met schuurlaagje)
1	pk	vaatdoekjes	
3	st	afwasborstels	
2	fl	afwasmiddel	
2	rl	aluminiumfolie	
1	pk	biotex groen	
1	pk	boterhamzakjes	
3	pk	Brillo's	
1	st	handzeep met pompje	
1	fl	Jif	
1	rl	huishoudfolie	
4	rl	keukenrol	
1	pk	koffiefilters	(maat 1 x 6)
2	ds	lucifers	(grote doos)
10	pk	toilet papier	
3	rl	vuilniszakken	
3	kg	koffie DE, grove maling	
1	pk	vruchtenthee	(staf)
70	builtjes	thee	
10	kg	suiker	(Incl. chocomelk)
1,5	kg	cacaopoeder	(voor 4 dagen chocomelk)
14	lt	volle koffieroom	(voor de koffie en cacao)
10	lt	limonadesiroop	(4 verschillende soorten)
4	pk	Bastognekoeken	(alg. Gebruik)
2	pk	speculaas	(alg. Gebruik)
16	st	gevulde koeken	(staf)
2	kg	tafelzout, fijne maling	
1	fl	ketjap	
1	fl	azijn	(geen schoonmaak azijn)
1	bs	kerrypoeder	
1	bs	paprikapoeder	
1	bs	peper	
1	bs	tafelzout	(busje voor op tafel)
1	lt	zonnebloem olie	
5	rl	beschuit	(staf)
9	st	bood	(circa 4 bruin en 5 wit <u>per</u> maaltijd)
2	br	horeca-kaas, jonge	
12	lt	halfvolle melk	(gepasteuriseerde melk)
1	lt	karnemelk	(kijk of dit gedronken wordt!)
9	pt	aadbeienjam	
5	pt	abrikozenjam	
6	pt	vruchtenjam	
3	kg	gekleurde hagelslag (zakjes)	
8	kg	gesorteerde hagelslag	(puur, melk, zwart/wit)
4	pt	appelstroop	
8	pt	Nutella	
8	pt	sandwichspread	(diverse soorten)
5	kg	pindakaas	
15	kp	halvarine à 500 gr	(kuipjes voor op tafel)
	kg	margarine, om in te bakken (géén bak en braad)	(de hoeveelheid is afhankelijk van je menu)
60	pl	vleeswaren	(Voor de lunch)

Door middel van deze standaard bestellijst hebben wij gepoogd het bestellen van de keukenbenodigdheden te vergemakkelijken. Het is natuurlijk nooit helemaal te zeggen dat deze lijst blind toe te passen is op jouw kamp maar het geeft een richtlijn!

Het voordeel van deze lijst is dat men op de zaterdag van aankomst al een inzicht kan hebben van het verbruikpercentage waardoor men precies weet hoeveel je nog kan spenderen. Let op!!! Bovenstaande bestellingen zijn voor de gehele week.

Producten die je nodig hebt voor het menu die je toe te voegen aan deze lijst. Deze lijst houdt geen rekening met eventuele overname, reeds aangebroken verpakkingen en eigen bevindingen. Houdt altijd rekening met hoeveelheden t.a.v. de leeftijd. We hebben een gemiddelde leeftijd van 12 jaar genomen. Wens je niet de weekhoeveelheden al op zaterdag in huis te hebben, bestel dan een mindere hoeveelheid.

## 14. GERECHTEN OP ALFABETISCHE VOLGORDE

GERECHT	BLZ
Aardappelen (gekookt)	38
Aardappelen (gestoomd)	39
Aardappelpuree	41
Babi pangang	62
Barbecue	69
Basissaus	45
Bloemkool	48
Broodje gezond	29
Broodje hamburger	31
Broodje Huzarensalade	33
Broodje Ragout	32
Broodje vette bek	34
Chili con carne	57
Chocolademelk	11
Drinkyoghurt	16
Eieren in kerriesaus (bijgerecht)	63
Gado Gado (bijgerecht)	64
Gekookt ei	21
Granenontbijt	19
Haché	66
Hangop (toetje)	72
Havermout	20
Hot dog	30
Hutspot	53
Koffie	14
Koud buffet	70
Krieltjes (gebakken)	40
Lange snee	24
Leidsche stampot	56
Limonade	12
Milkshake	15
Nasi Goreng	61
Omelet	23
Pannenkoeken (lunch)	25
Pasta	44
Pastasaus	46
Patat	42
Pilav met rijst	59
Pindasaus	47
Rijst	43
Rijst met kipkerrie	58
Roerei	22
Roombroodjes	27
Saté	65
Sla (als bijgerecht)	52
Smoor	60
Soepen	37
Sperziebonen	50
Spinazie	51
Stra (stampot rauwe andijvie)	54
Thee	13

Tosti's	28
Vissticks	68
Vlees bakken	67
Wentelteefjes (lunch)	26
Wortelen met doperwten	49
Zuurkool	55