



'In de ban van de Pan.'

Heidi Griffioen

In de ban van de Pan

Illustraties Heidi Griffioen

Cover Gerard Griffioen

C Heidi Griffioen

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de schrijver.

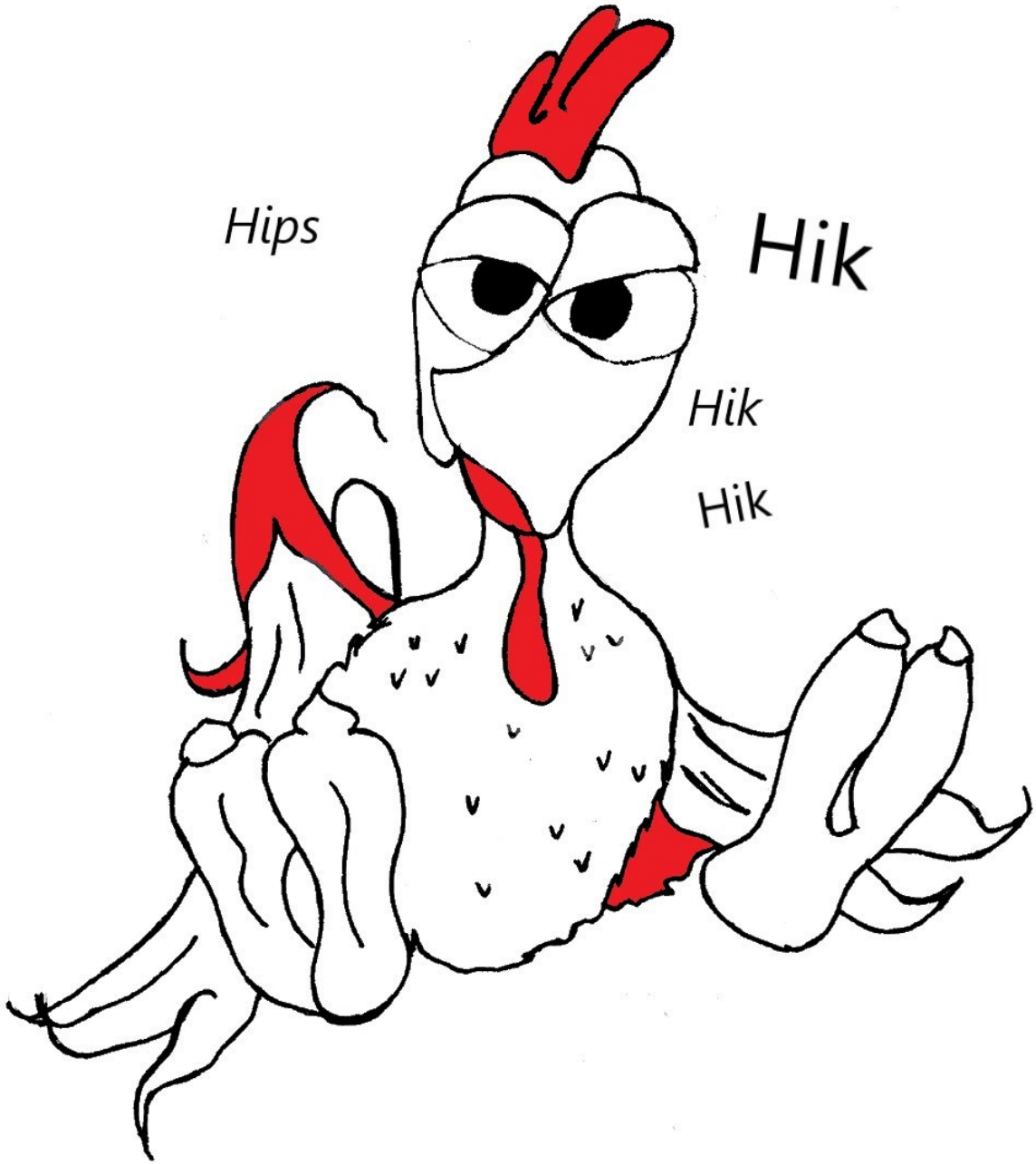
ISBN 9789464182156

'In de ban van de Pan.'

Heidi Griffioen

Voor mijn dochters, mijn inspiratiebronnetjes.





Hips

Hik

Hik

Hik



Voor je ligt het unieke kookboek:

'In de ban van de Pan.'

Hoelang moeten aardappels eigenlijk koken, en hoe kook je het perfecte eitje?

Vragen die vele moeders te horen krijgen als hun kind het huis uitgaat...

Dit receptenboekje is gemaakt voor al degenen die nog niet eerder gekookt hebben of daar weinig ervaring mee hebben. In dit eerste kookboek zijn recepten in duidelijke verwoordingen weergegeven en leer je hoe je vlees moet braden, hoe pasta te maken en vele andere fijne gerechtjes die zelfs jij maken kan. In de matentabel is in één oogopslag te zien hoe verhoudingen qua gewicht en liters zijn.

Veel plezier met dit boekje!

Inhoud



Aardappel informatie	9
Aardappel recepten	11
Groenten recepten	17
Stamppotten	35
Soepen	41
Vlees	49
Kippenragout	57
Pasta	59
Salade	65
Bijgerecht	71
Sauzen	79
Koekjes en taart	83

Maten tabel:



1 ml is één milliliter

1 dl is één deciliter

1 liter is één liter

1 mg is één milligram

1 kg is een kilogram (kilo)

25 ml = 0,25 dl

50 ml = 0,5 dl

100 ml = 1 dl

250 ml = 2.5 dl

500 ml is 5 dl maar ook 0,5 liter.

1000 ml is 10 dl maar ook 1 liter

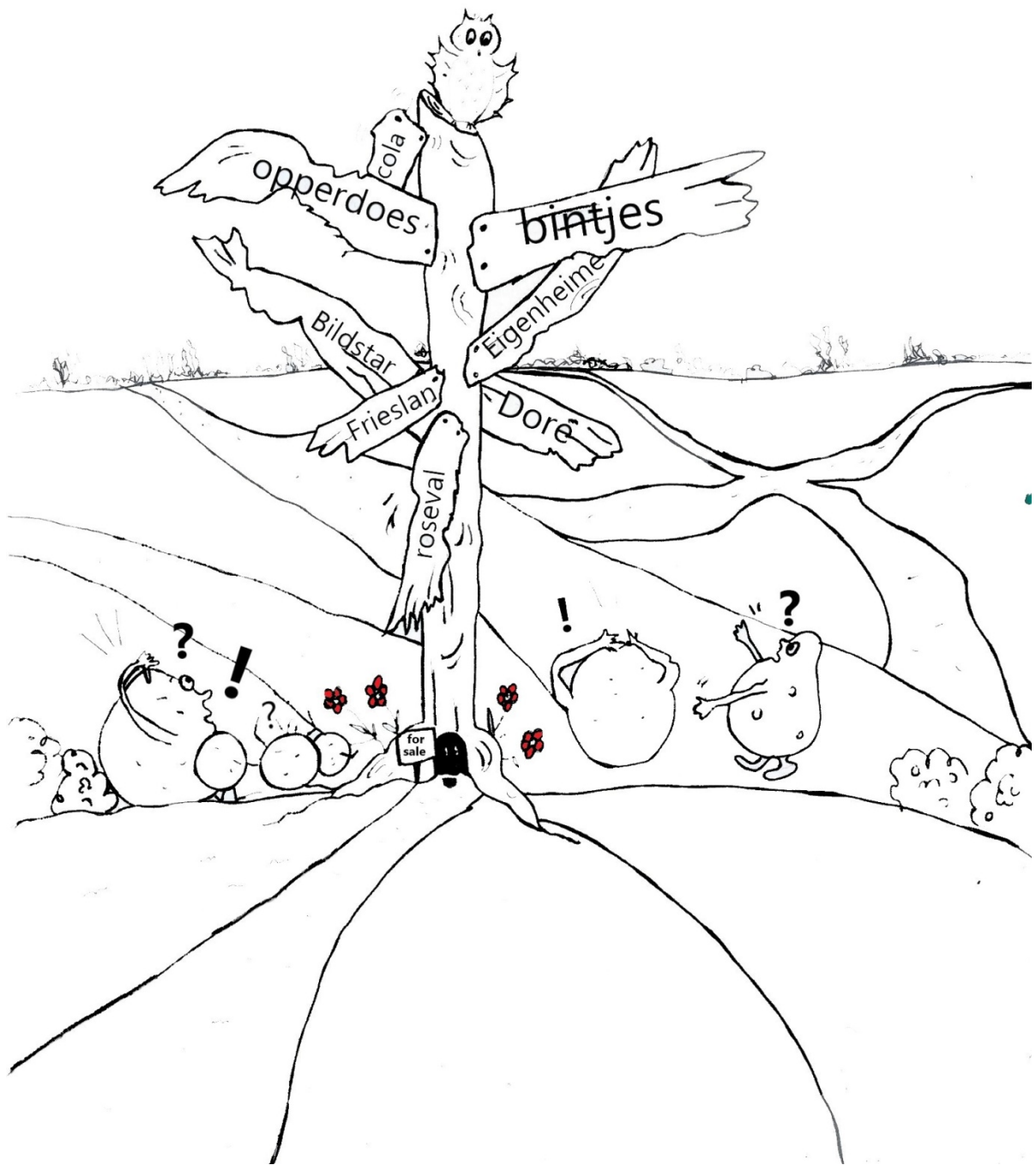
50 gram = 1/2 ons

100 gram = 1 ons

250 gram = 1/2 pond

500 gram is 5 ons maar ook 1 pond

1000 gram is 10 ons maar ook 1 kg



Aardappelen

Er zijn veel verschillende aardappel soorten. Als beginnende kok is het begrijpelijk dat je in de war raakt van zoveel aanbod. Het heeft veelal te maken met de verschillende seizoenen waarin aardappelen gekweekt worden.

Sommige, zoals de Nicola en de krieltjes zijn het hele jaar door te verkrijgen.

Andere zoals de Roseval zijn bijvoorbeeld vanaf september tot december te koop. Het makkelijkste om te onthouden zijn de kruimige en de vastkokende soorten. Ze hebben een rode of gele schil. De kruimige (gele schil) worden veelal gebruikt in stampotten. Dit houdt natuurlijk niet in dat ze niet op gewone wijze te koken en te consumeren zijn. De vastkokende worden na het koken heel even op het vuur droog gestoomd. Sommige mensen vinden deze aardappelen lekkerder dan de kruimige soorten.

Ze zijn ook heel geschikt om in de oven te bereiden.

Reken ongeveer 250 tot 300 gram aardappelen per persoon. (4 of 5 aardappelen)

Aardappels koken we altijd met het deksel op de pan. Op die manier kookt het water eerder, wordt de aardappel sneller gaar en blijft het vocht in de pan.

