

RECEPT KOOKWORKSHOP – FRIS BELEGD !

Recept voor 1 cracotte/boterham.



Ingrediënten

- ✓ 1 cracotte of sneden brood
- ✓ 1 eetlepel plattekaas
- ✓ ¼ sjalot
- ✓ 1 radijs
- ✓ Bieslook



Materiaal

- ✓ Snijplank
- ✓ Snijmes
- ✓ Mes om te smeren
- ✓ Kommetje
- ✓ Eetlepel
- ✓ Vork

Aan de slag!

- ✓ Spoel de radijs onder stromend water.
- ✓ Verwijder het poepje en hoofdje van de radijs.
 - ✓ Snijd de radijs in dunne schijfjes.
- ✓ Schil de sjalot.
 - ✓ Snipper ¼ van de sjalot fijn.
- ✓ Snijd enkele stengels bieslook van het plantje en spoel onder koud water.
 - ✓ Snipper de bieslook fijn.
- ✓ Doe 1 eetlepel plattekaas in een kommetje.
 - ✓ Voeg de fijngesnipperde sjalot en bieslook toe aan de plattekaas.
 - ✓ Roer het geheel door elkaar.
- ✓ Neem een snede brood of 1 cracotte en besmeer met het plattekaas mengsel.
 - ✓ Verdeel de radijsschijfjes over de cracotte.
 - ✓ Werk af met bieslook.

Tips én seizoensgebonden keuzes op volgende pagina, lees zeker verder !

TIPS !

- ✓ Bieslook kan vers of diepgevroren aangekocht worden.
- ✓ Om budgetvriendelijk te werken: versnipper het volledige plantje bieslook. Hetgeen je niet nodig hebt, kan gewoon ingevroren worden voor de volgende keer !
- ✓ Boterhammen kunnen vervangen worden door: cracotte, Turks brood, Marokkaans brood, wrap.
- ✓ Producten van het huismerk hebben quasi dezelfde samenstelling als merkproducten van dezelfde aard en soort, maar zijn een stuk goedkoper !

Seizoensgebonden

Volgens het seizoen kan gevarieerd worden met groenten die bovenop het plattekaas mengsel komen. Zo is het ook **budgetvriendelijker** om seizoensgebonden groenten te kiezen.

herfst	september	paprika; maïs; radijs; spinazie; tomaat; ui; witte kool; wortel; kropsla;
	oktober	komkommer; courgette; kropsla; paprika; radijs; rode biet; spinazie; tomaat; ui; veldsla; witlof; wortel
	november	courgette; rode biet; ui; veldsla; witlof; witte kool; wortel
winter	december	rode biet; ui; veldsla; waterkers; witlof; witte kool; wortel
	januari	rode biet; ui; veldsla; waterkers; witlof; witte kool; wortel
	februari	rode biet; ui; veldsla; witlof; witte kool; wortel
lente	maart	radijs; rode biet; spinazie; ui; veldsla; witlof; witte kool; wortel
	april	radijs; rode biet; spinazie; ui; waterkers; wortel; witlof
	mei	kropsla; radijs; rode biet; spinazie; spitskool; ui; waterkers; wortel
zomer	juni	kropsla; radijs; rode biet; spinazie; spitskool; tomaat; ui; waterkers; wortel
	juli	
	augustus	