

Recepten voor een eenvoudige doch voedzame maaltijd

Een tomatenpaddenstoel van ei

(Voor 4 personen. Bereidingstijd 30 minuten)

Boodschappenlijstje:

- 4 eieren, 4 tomaten
- 1 rode paprika, 1 gele paprika
- 1 kleine komkommer, plukje rucola
- 32 zilveruitjes, 20 olijven, met amandelen gevuld
- tube mayonaise voor de garnering
- kleine satéprikkers



Bereiding:

1. Breng water in een pannetje aan de kook en kook de eieren 10 minuten.
2. Leg de eieren in een bak met koud water om af te koelen.
3. Pel de eieren. Snijd voorzichtig een centimeter van de bovenkant van de eieren af en zet ze omgekeerd op de borden. Zo blijven ze goed recht op staan.
4. Steek een satéprikker in de bolle kant van de eieren. Snijd een stukje van de satéprikker af als ze te lang zijn.
5. Snijd heel voorzichtig met een scherp mesje aan de bolle kant een 2 cm dik kapje van de tomaten af en haal de pitjes eruit.
6. Prik de tomatenkapjes met de bolle kant boven op de eieren zodat een dakje ontstaat. Nu heb je een paddenstoel.
7. Snijd de rest van de tomaten in kleine stukjes.
8. Was de paprika's. Halveer de paprika's. Verwijder de steelaanzet, de zaadlijsten en pitjes en snijd de paprika's in dunne reepjes.
9. Schil de komkommer met een dunschiller en snijd hem in dikke plakken.
10. Leg de stukjes tomaat en paprika, de plakjes komkommer, de rucola, de zilveruitjes en de olijven om de paddenstoel heen.
11. Maak met een klein beetje mayonaise stippen op de paddenstoel.

Forel uit het houtvuur

(Voor 2 personen. Bereidingstijd 30 minuten)

Boodschappenlijstje:

- 2 forellen
- zout, peper
- kruidenboter
- citroen
- boter
- aluminiumfolie



Feestgids

Bereiding:

1. Snijd de forel aan de onderkant open en ontdoe hem van zijn ingewanden.
2. Peper en zout erover, insmeren met kruidenboter en een schijfje citroen.
3. Aluminiumfolie insmeren met boter (de binnenkant dan) en de forel lekker inpakken.
4. Leg het pakketje een kwartiertje in de hete as van het kampvuur.
5. Als hij goed gaar is eet je hem zo van het graatje.

Hike-bom

(Voor 2 personen. Bereidingstijd 40 tot 50 minuten)

Boodschappenlijstje:

- 1 winterwortel, 1 ui
- handje rozijnen
- 150 gram gehakt
- klontje boter
- 1 ei
- 2 grote aardappelen
- zout
- aluminiumfolie



Bereiding:

1. Maak de winterwortel schoon en snijd deze in kleine blokjes
2. Pel de ui en snipper deze in stukjes
3. Schil de aardappelen en snijd deze in blokjes
4. Maak een enveloppe van de aluminiumfolie.
5. Mix de aardappelen, ui, wortel rozijnen, het gehakt en de boter door elkaar. Doe hierover een klein beetje zout en mix dan het ei er doorheen.
6. Doe alles in enveloppe van aluminiumfolie en voeg, voordat je de enveloppe dicht maakt, een scheut water toe.
7. Zoek een warm plekje in het vuur voor je eten en bij het vuur voor jezelf.
8. Afhankelijk van de hitte is je maaltijd in ongeveer 20 minuten tot een half uurtje gaar.
9. Let vooral op af je gehakt gaar is. Anders is het morgen minder prettig hiken dan vandaag.

lekker bij het kampvuur

Engeltjes te paard

Boodschappenlijstje:

- jong belegen kaas
- ontbijtspek
- satéprikkers.
- ovenhandschoenen



Feestgids

Bereiding:

Satéprikkers een uur van te voren in het water leggen. Kaas in blokjes van ongeveer 2 cm snijden. Een stukje kaas omwikkelen met plakje ontbijtspek. Geheel op prikker steken. Boven kampvuur roosteren tot de kaas zacht is.

Koetjesbanaan

Boodschappenlijstje:

- 4 bananen,
- aluminiumfolie
- 1 zak koetjesreep (mini's) of andere chocola.



Bereiding:

Snij een banaan in de schil in de lengte van boven open, maar niet helemaal door. Vul de opening met 1 of 2 koetjesrepen en wikkel dit strak in de aluminiumfolie. Na zo'n 5 minuten in de as van het kampvuur is de chocola gesmolten en de banaan is zacht.

Hotdogs uit het bos

Boodschappenlijstje:

- voor iedereen een verse lange tak van bast ontdaan
- voorgebakken broodjes
- blikjes knakworst
- mosterd

Bereiding:

Schuif een broodje aan de top van de tak. Houd de tak boven het vuur totdat de broodjes gaar zijn. Schuif het broodje van de tak en vul de opening met een knakworstje.



Tijdens het Middeleeuws Festival in Ommen bieden veel leden van het team van Eerde een helpend handje. Hier laten Jennet en Kees zien hoe je een "stokbroodje" moet bakken. Aan de rechterkant, net buiten de foto, laat Ineke zien hoe je de hondjes moet bereiden.