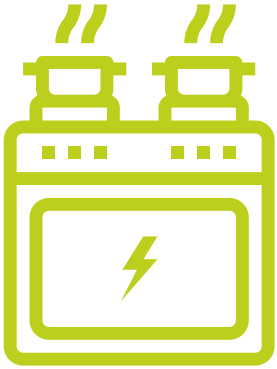
Het Franse Gat

Wonen nu en straks

Koken op de Thorbeckesingel

Patrimonium
WOONSERVICE



U bent al over, koken op inductie

Nu de opknapbeurt van uw appartement achter de rug is, kookt u niet meer op gas, wel op inductie. In Nederland willen we in de toekomst van het aardgas af. Daarop bereiden we onze huizen voor. Elektrisch koken is alvast één van de mogelijkheden.

Misschien is het even wennen... maar koken op inductie is een goede vervanger. Het is makkelijk en veiliger dan koken op gas. En, ook het schoonhouden van de kookplaat is een fluitje van een cent.

In dit boekje leest u enkele tips voor het koken op inductie. En er staan enkele recepten in. Gerechten die uw buren graag maken en recepten van de vakmensen die in uw flatgebouw aan het werk waren.

Veel kookplezier!

Team renovatie Thorbeckesingel
elk® en Patrimonium

Hoe werkt koken op inductie?

Bij inductie wordt de pan verhit door een magnetisch veld. De warmte gaat direct naar de pan, daardoor is er bijna geen warmteverlies. De glasplaat zelf wordt niet verwarmd.

Koken op inductie lijkt veel op koken op gas: u kunt de temperatuur snel regelen. Maar het is ook veiliger dan gas: er is geen vlam waaraan u zich kunt branden.

Welke pannen?

Om op inductie te koken, moet de pan van magnetisch materiaal zijn gemaakt. Pannen die geschikt zijn voor inductie herkent u aan een symbool van een spiraal op de pan of op de verpakking.

Weet u niet zeker of uw pan geschikt is? Test het door een magneetje tegen de onderkant van de pan te houden. Blijft de magneet plakken, dan is de pan geschikt voor inductie. Controleer ook de onderkant van de pan. Als deze een beetje bol staat, beschadigt u de inductiekookplaat. Is de bodem hol, dan kunt u er niet goed mee koken omdat de kookplaat de pan niet gelijkmatig verwarmt.

Tips voor koken op inductie

- Koken op inductie gaat sneller dan andere manieren van koken. Zo duurt 1 liter water aan de kook brengen ongeveer 3 minuten; op gas is dat bijna 5 minuten.
- Inductie is goed regelbaar. De zones op de kookplaat reageren direct op het hoger of lager zetten van de warmtestand. Verlaag de stand als de juiste temperatuur is bereikt.
- Kook op een schone kookplaat.
- Kies de kookzone die ongeveer even groot is als de bodem van uw pan. Plaats de pan op het midden van de kookzone.
- Met de juiste pan gaat wokken prima. Bij een inductiekookplaat warmt alleen de onderkant van de pan op, en niet de zijkanten van een pan zoals bij gas. Daarom heeft u een wok nodig met een platte onderkant.

Makkelijk schoonmaken

- Let op zand en andere harde korrels op de glasplaat
- Gebruik geen grove schuurmiddelen, agressieve reinigingsmiddelen of krassende pannenreinigers.
- Veeg vuil weg met een zachte, vochtige doek en droog na met een zachte, schone droge doek.
- Hardnekkige vlekken verwijdert u met een speciaal reinigingsmiddel voor glaskeramische oppervlakten of een speciale glasschraper

Kijk voor meer informatie over de bediening van de kookplaat en veiligheidsinstructies in de ‘Gebruikershandleiding Thorbeckesingel 61-108 Veenendaal’.

Gnocchi in kaassaus

Macy woont al vijf jaar op de Thorbecke-singel. Sinds de renovatie maakt ze haar lievelingsrecept klaar op haar nieuwe elektrische kookplaat. En met succes!

Gnocchi in kaassaus

van Macy

Wat gaat erin?

Benodigdheden voor de gnocchi:
- 1 kg aardappelen
- 1 ei
- 300 gr bloem
- Snufje zout
- Scheutje olijfolie

Benodigdheden voor de saus:
- Klein zakje parmezaanse kaas
- 1 blokje groentebouillon
- 700 ml water (of 500ml als je de saus wat dikker wilt)
- 50 gr bloem
- 50 gr boter
- Wortel
- Erwten
- Spekjes
- Peper, zout, nootmuskaat

Zo maak je het

Bereiding gnocchi:
1. Aardappelen schillen en koken
2. Gekookte aardappelen stampen
3. Voeg de bloem, het ei en snufje zout toe aan de aardappelen
4. Deeg goed kneden!
5. Deeg in 4 delen, hiervan slierten maken en in kleine stukjes snijden van ongeveer 1,5 cm
6. Gnocchi in kokend water gooien, wanneer ze drijven zijn ze klaar
7. Kort bakken in een beetje olijfolie

Bereiding saus:
1. Boter laten smelten
2. Bloem toevoegen en goed roeren tot het ‘zanderig’ is
3. Groente bouillontablet en water toevoegen
4. Spekjes en groente bakken en toevoegen aan de saus
5. Kaas toevoegen aan de saus
6. Gnocchi toevoegen aan de saus

Kip pilav met rijst

Kip pilav met rijst

van Marc

Marc is al jarenlang timmerman bij elk®. Hij is een echte vakman en alleskunner. Thuis is Marc altijd druk als helpende hand voor familie en vrienden. Hij is een echte familieman die graag kookt voor zijn vrouw, kinderen en kleinkinderen. Marc deelt met ons het recept waar zijn gezin dol op is; dé kip pilav! Het recept is voor 2 personen en het staat in ongeveer 30 minuten op tafel.

Wat gaat erin?

- 175 gram rijst
- 1 ui
- 200 gram kipfilet of vleesvervanger
- 1 teentje knoflook
- 2 paprika's (voor de kleur in het gerecht is het leuk om een rode en gele te gebruiken)
- 2 perziken (bijvoorbeeld uit blik)
- 1 blikje tomatenpuree (70 gram)
- 100 ml bouillon (groenten of kip)
- 1 eetlepel ketjap manis
- 1 theelepel sambal

Zo maak je het

Zet een pan water op en kook de rijst volgens de bereidingswijze op het pak.

Snipper de uit en snijd de knoflook fijn. Snijd ook de paprika's, kipfilet en perziken in stukjes.

Giet een scheutje olie in een pan en fruit de ui met de knoflook aan. Voeg na 2-3 minuten de stukjes kipfilet toe met een snuf zout en peper.

Bak de kip rondom bruin en voeg daarna de paprika's toe.
Bak dit ongeveer 5 minuten en voeg de perziken en tomatenpuree toe. Laat het geheel 1 minuut bakken en voeg dan de bouillon, ketjap manis en sambal toe. Laat het dan nog 10 minuten zachtjes pruttelen.
Serveer daarna de kip pilav met de rijst.

Recepten

Pasta pesto met kip en tomaat

Pasta pesto met kip en tomaat

van Manon

Als bewonersbegeleidster heb ik veel contact met bewoners. De bewoners van de Thorbeckesingel zag ik voor het eerst tijdens het kijkmoment in de model-woningen. Het renoveren was voor veel van hen een spannende en ingrijpende periode. Maar, dat is vaak snel vergeten wanneer de spullen na de oplevering weer op zijn plaats staan. Het resultaat is mooi en, leuk om te zien dat iedereen er weer zijn of haar thuis van heeft gemaakt. Doordeweeks gun ik mezelf niet zoveel tijd om eten te koken. Daarom ben ik dol op pasta's. Deze zijn snel te maken en er zitten toch nog de nodige groenten in. De pasta met kip en pesto is mijn favoriet, vooral in de zomer.

Wat gaat erin?

- 300 gram penne
- 500 gram cherrytomaten
- 85 gram rucola
- 95 gram groene pesto in potje
- 200 gram gerookte kip of gerookte kipreepjes
- 100 gram mozzarella

Zo maak je het

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Giet af en vang ongeveer 100 ml kookvocht op.

Halveer ondertussen de tomaten, snijd de rucola grof, snijd de kip en mozzarella in kleine stukjes.

Meng de pesto, kip, mozzarella en het kookvocht door de pasta. Schep de tomaat en rucola erdoor en breng eventueel op smaak met peper en zout.

Heb je nog over? Bewaar het restje in de koelkast en de volgende dag heb je een lekkere lunch :-)

Variatietip:
ook lekker om pijnboompitjes en/of paprika toe te voegen!

Recepten

Lunchwrap

Lunchwrap van Bernie

Bernie is gebiedsregisseur bij Patrimonium. Zij is hét gezicht van Patrimonium in het Franse Gat. “Deze wrap is mijn recept voor een lekkere lunch op kantoor of als je thuiswerkt. Je kunt het heerlijk de avond er voor maken en meenemen. Het is ook gezellig als je de wrap in stukjes snijdt voor bij je borrel”.

Wat gaat erin?

- 4 wraps van 40 gram per stuk
- 120 gram gerookte kip in plakken
- 25 gram groene pesto
- 50 gram Griekse yoghurt
- 20 gram pijnboompitten
- 25 gram Parmezaanse kaas
- Rucola

Zo maak je het

1. Rooster de pijnboompitten in een koekenpan zonder olie of boter
2. Meng de pesto en Griekse yoghurt door elkaar
3. Besmeer de wraps met een dun laagje pesto-yoghurt mengsel en beleg het met de gerookte kip
4. Leg de rucola, Parmezaanse kaas en pijnboompitten er bovenop
5. Rol de wraps op

Als je de wraps niet direct eet, bewaar ze in de koelkast.

Lekker voor tussen de middag of bij de borrel, maar dan in stukjes. Ook nog eens lekker gezond!

Recepten

Groentesoep

Groentesoep

van groenteboer Gijs van de Hoef

Een makkelijk te maken groentebouillon. Aan deze bouillon kun je heel eenvoudig je eigen twist geven en variëren door er bijvoorbeeld wat stukjes kip aan toe te voegen of andere kruiden en specerijen te gebruiken. Zo is de bouillon voor heel veel gelegenheden en menu's geschikt!

Wat gaat erin?

- Wortel
- Prei
- Romanesco (Italiaanse bloemkool)
- Bleekselderij
- Bladselderij
- Peterselie
- Twee blokjes groentebouillon

Wat heb je nodig?

- Snijplank
- Koksmes
- 1 grote pan
- 4 soepkommetjes

Zo maak je het

1. Breng 1 liter water aan de kook
2. Voeg de 2 groentebouillonblokjes toe en laat deze in het water oplossen
3. Snijd ondertussen de wortel, romanesco, prei, bladselderij en bleekselderij fijn
4. Voeg de fijngesneden groenten toe aan de kokende bouillon en laat het geheel zo'n 10 minuutjes zachtjes koken
5. Proef de bouillon en breng zo nodig verder op smaak met peper en zout
6. Verdeel de bouillon over de soepkopjes
7. Snijd de peterselie fijn en verdeel het als garnering over de soepkopjes

Het Franse Gat

Wonen nu en straks

Colofon

Samenstelling informatieboekje:
Patrimonium en onderhoudsbedrijf elk®
Oplage: 48

April 2021

Patrimonium WOONSERVICE

elk®