



Het Franse Gat

Wonen nu en straks



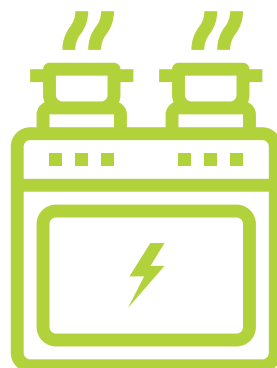
Patrimonium
WOONSERVICE

Koken op de Westersingel









U bent al over,

koken op inductie

Nu de opknopbeurt 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 buurtbewoners graag maken en recepten van de vakmensen die in uw flatgebouw aan het werk waren.

Veel kookplezier!

Team renovatie Westersingel
elk® en Patrimonium

A close-up photograph of a person's hand holding a white lid over a pot on an induction cooktop. The background is dark, and the lighting is focused on the hand and the lid. The text is overlaid on this image.

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 Westersingel 61 – 91 II Veenendaal'.





Recepten

Zomerse pastasalade met tonijn

Een makkelijk te maken pastasalade voor de zomerse dagen. Uiteraard kun je eenvoudig variëren met andere ingrediënten en creëer je in een handomdraai een lekker recept wat overigens ook prima vult!

Zomerse pastasalade met tonijn

Van groenteboer
Gijs van de Hoef

Wat gaat erin?

- 500 gr. Fusilli (pasta)
- 30 gr. groene pesto
- takjes verse basilicum
- 250 gr. cherrytomaten
- 1 rode ui
- 1 rode paprika
- 1 blikje tonijn
- 20 gr. Parmezaanse kaas (vlokken)

Zo maak je het

- Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Giet de pasta af met koud stromend water. Laat de pasta goed uitlekken.
- Halveer ondertussen de tomaten, snij de rode ui in dunne ringen en snij de rode paprika in stukjes.
- Meng de pestosaus door de pasta.
- Meng de tomaten, rode ui, rode paprika, pijnboompitten en de tonijn voorzichtig in een aparte ruime schaal. Schep vervolgens de pasta met pesto erdoor en breng deze op smaak met zout en peper.
- Garneer de takjes basilicum over de pasta en bestrooi de pasta met parmezaanse kaasvlokken.

Variatietip: voeg wat geroosterde pijnboompitjes toe!

Recepten

A top-down view of a dark teal ceramic bowl filled with a creamy pumpkin risotto. The risotto is garnished with sliced almonds, small pieces of orange carrots, and shreds of melted goat cheese. A silver fork is placed on the right side of the bowl, partially submerged in the risotto. The background is a light-colored, textured surface.

Pompoenrisotto
met wortel en
geitenkaas

Ik ben Twan van de Berg en werk ruim 2 jaar als uitvoerder bij elk®. De afgelopen periode ben ik druk bezig geweest met het project Westersingel. Voor de bewoners best een ingrijpend project met behoorlijk wat overlast. Hoe hard we ook ons best doen, kunnen we dat nooit helemaal voorkomen. Maar ik ben blij om te horen dat bewoners het resultaat heel mooi vinden en de overlast gelukkig weer snel zijn vergeten.

Pompoen- risotto met wortel en geitenkaas

van Twan

Wat gaat erin?

- 25 gr. ongezouten roomboter
- 500 gr. hutspotgroente
- 2 tenen knoflook
- 1½ groentebouillontablet
- 900 ml. kokend water
- 250 gr. risotto rijst
- 400 gr. koelverse muskaatpompoenstukjes
- 1 tl. gemalen nootmuskaat
- 200 gr. geitenkaas schijfjes
- 27½ gr. amandelschaafsel

Zo maak je het

- Verwarm de oven voor op 180 °C. Verhit de boter in een hapjespan en bak de hutspotgroente, peper en zout 5 min. op middelhoog vuur. Snijd ondertussen de knoflook fijn en laat de bouillonblokjes oplossen in het kokende water.
- Voeg de knoflook en risotto toe en bak 3 min. mee tot de korrels glazig zijn. Roer de pompoen en nootmuskaat erdoor en verdeel over de ovenschaal. Schenk de bouillon erbij en roer door. Bak ca. 50 min. in het midden van de oven. Roer elke 15 min. door. Controleer na 45 min. of de rijst bijna gaar is. Roer dan de geitenkaas erdoor en zet nog 5 min. in de oven.
- Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie of boter en rooster het amandelschaafsel 4 min. op middelhoog vuur goudbruin.
- Neem de risotto uit de oven, breng op smaak met peper en eventueel zout. Laat 5 min. afgedekt rusten. Bestrooi met het amandelschaafsel.

Recepten



Spinazie schotel

Ik ben Jeroen Koetsier en sinds 2005 werkzaam in de corporatiesector. Dit bevalt me nog altijd erg goed. Sinds eind 2019, dus inmiddels ongeveer 2,5 jaar, ben ik werkzaam bij Patrimonium Woon-service in de functie van Projectleider Vastgoedbeheer. Ik begeleid onderhoud- en renovatieprojecten. Een erge leuke, afwisselende en uitdagende baan. Wat het werk uitdagend maakt, is de combinatie van techniek en het werken in bewoonde situatie. Dit vraagt een andere aanpak dan bijvoorbeeld een nieuwbouwproject. Voor mij is een project geslaagd als de kwaliteit van het werk goed is en de klant tevreden is met het verloop van het project en het eindresultaat. Want daar doen we het uiteindelijk voor!

Ik kook regelmatig maar ben zeker geen keukenwonder. Het recept is erg eenvoudig te maken. En onze twee dochters, niet de makkelijkste eters, vinden het allebei erg lekker. Vandaar dat het regelmatig op het menu staat :-)

Bereidingstijd:
± 30 minuten

Wat gaat erin?

- Olijfolie
- Zout
- Gehaktkruiden
- Aromat
- 800 gram gehakte diepvries spinazie

Spinazie schotel (uit de magnetron)

van Jeroen

- 500 gram gehakt
- 200 gram geraspte kaas
- 1 zakje aardappelpuree (125 gram)
- 4 eieren

Zo maak je het

- Laat de spinazie ontdooien en goed uitlekken;
- Kook de eieren (ca. 8 minuten);
- Bak het gehakt met een klein beetje olijfolie in de koekenpan (voeg hier naar eigen smaak gehaktkruiden en zout aan toe);
- Bereid een zakje aardappelpuree;
- Pak een hoge schaal (magnetron bestendig) en doe hier vervolgens in lagen de ingrediënten in:
 - Aardappelpuree (de helft);
 - Gehakt (de helft)
 - Spinazie (de helft) met Aromat;
 - 2 eieren (in plakjes gesneden);
 - Geraspte kaas (1/3e)
- Herhaal de vorige stap en werk het geheel af met de overgebleven geraspte kaas;
- Verwarm de schaal in de magnetron (ongeveer 10 minuten op 1000 watt).

Recepten

Tajine met dorade

Hoi, ik ben Abdelilah Azzouzi. Sinds 2011 werk ik als Projectopzichter bij Patrimonium. Ik werk zowel op renovatie- als nieuwbouwprojecten.

Tajine met dorade

van Abdelilah

Bereidingstijd: 15 minuten

Kooktijd: 70 minuten

Wat gaat erin?

- 1 tomaat
- 1 gele ui
- 425 gram vastkokende aardappelen
- 25 gram verse koriander
- 3 gram knoflooktenen
- 3 gram komijn
- 4 gram kurkuma
- 3 gram gemberpoeder
- 3 gram paprikapoeder
- 7 gram zout
- 2 gram zwarte peper
- 75 ml olijfolie
- 1 dorade 500 gram schoongemaakt
- 2 rode of groene pepers
- 225 ml water

Zo maak je het

- Ontvel de tomaat en snijd het vruchtvlees in blokjes. Snipper de gele ui. Schil de aardappels en snijd in plakken van 1 cm dik. Snijd de koriander en knoflooktenen fijn.
- Doe de aardappelplakjes in een diepe kom. Voeg de komijn, kurkuma, gemberpoeder, paprikapoeder, zout, zwarte peper, knoflook en verse koriander toe. Meng het geheel goed.
- Verhit de de olijfolie in een tajine of pan als je geen tajine hebt op middelhoog vuur. Bak de gele ui 3 minuten.
- Leg de dorade op de ui en verdeel de aardappelschijven, tomatenblokjes en de pepers rond dorade. Voeg het water toe. Breng op hoog vuur aan de kook. Laat alles daarna op laag vuur, nog 1 uur afgedekt garen.
- Leg als finishing touch wat olijven en een limoen op het gerecht!



Vogelnestje

Robbie is al jarenlang timmerman bij elk®. Naast het timmeren zingt hij ook graag op feestjes. U heeft hem waarschijnlijk ook horen zingen tijdens de renovatie. Robbie is een echte bourgondiër die houdt van gezelligheid en lekker eten en drinken. Zijn gezin is dol op zijn eigengemaakte vogelnestjes. Robbie maakt vaak een hele pan met vogelnestjes en neemt de vogelnestjes die “over” zijn de volgende dag mee naar het werk. De collega's zijn daar natuurlijk ook erg blij mee!

Vogel- nestje

van Robbie

Wat gaat erin?

Ingrediënten voor 4 vogelnestjes:

- een pond half om half gehakt
- paneermeel
- 2 eetlepels ketjap
- 6 eieren
- gehaktkruiden

Zo maak je het

- Kook 4 eieren. Laat de eieren “schrikken” en pel de schaal af.
- Doe het gehakt in een schaal en voeg de twee overgebleven rauwe eieren, ketjap, gehakt kruiden en paneermeel toe. Meng alles goed door elkaar.
- Doe het gehaktmengsel om de gekookte eieren. Tot het mooie ronde gehaktballen zijn.
- Neem een koekenpan en smelt de boter in de pan. Bak de gehaktballen in 10 minuten gaar.
- Eet smakelijk!

Tip: De vogelnestjes zijn ook erg lekker bij spinazie!

Recepten

Gnocchi in kaassaus

Macy woont al vijf jaar op de Thorbeckesingel. 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 500 ml. 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:

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

Bereiding saus:

- Boter laten smelten
- Bloem toevoegen en goed roeren tot het 'zanderig' is
- Groente bouillontablet en water toevoegen
- Spekjes en groente bakken en toevoegen aan de saus
- Kaas toevoegen aan de saus
- Gnocchi toevoegen aan de saus

Kip pilav
met rijst

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.

Kip pilav met rijst

van Marc

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



Als bewonersbegeleidster heb ik veel contact met bewoners. De bewoners van de Westersingel zag ik voor het eerst tijdens het kijkmoment in de modelwoning. 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.

Pasta pesto met kip en tomaat

van Manon

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

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”.

Lunchwrap

van Bernie

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

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

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!

Groentesoep

van groenteboer
Gijs van de Hoef

Wat gaat erin?

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

Zo maak je het

- Breng 1 liter water aan de kook.
- Voeg de 2 groentebouillonblokjes toe en laat deze in het water oplossen.
- Snijd ondertussen de wortel, romanesco, prei, bladselderij en bleekselderij fijn.
- Voeg de fijngesneden groenten toe aan de kokende bouillon en laat het geheel zo'n 10 minuutjes zachtjes koken.
- Proef de bouillon en breng zo nodig verder op smaak met peper en zout.
- Verdeel de bouillon over de soepkopjes.
- 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: 55

Mei 2022

