

---

# **Pelgrimspicknick**

**Uit de keuken van Tom**





# Pelgrimspicknick #1

## Uit de keuken van Tom

Pelgrimeren is meer dan wandelen, veel meer dan sport. Maar het blijft een fysieke inspanning die ook energie vraagt. In de komende weken vind je hier een eenvoudig recept om je moeiteloos over bergen en door dalen te halen. Maar onthoud één ding: eet niet te veel onderweg en drink voor je dorst krijgt.



## Rozijnenbol

### WAT HEB JE NODIG?

#### DEEG

- 500 gr bloem
- 10 gr zout
- 12 gr gedroogde gist
- 30 gr suiker
- 50 gr zachte boter
- 1 ei
- 240 ml lauwe melk
- (eventueel speculaaskruiden)

#### VULLING

- 200 gr rozijnen
- water
- 1 appel in kleine stukjes

#### AFWERKING

- 1 losgeklopt ei
- 50 gr gesmolten boter

### AAN DE SLAG!

- Leg de rozijnen de avond voordien in water.
- Doe alle ingrediënten in een kom en kneed goed.
- Laat de rozijnen goed uitlekken en meng samen met de appelstukjes onder het deeg.
- Laat afgedekt onder een vochtige doek 1 uur rijzen.
- Strooi bloem op je werkblad en verdeel het deeg in 16 gelijke stukken.
- Bol de stukjes deeg op en leg op een bakplaat met bakpapier.
- Laat nog 45 minuten rijzen onder een vochtig doek.
- Verwarm de oven voor op 220°C.
- Bestrijk de bolletjes voorzichtig met ei.
- Bak af in (ongeveer) 15 minuten.
- Bestrijk de rozijnenbollen direct na het bakken met de gesmolten boter.



# Pelgrimpicknick #2

**Uit de keuken van Tom**

Pelgrimeren is meer dan wandelen, veel meer dan sport. Maar het blijft een fysieke inspanning die ook energie vraagt. In de komende weken vind je hier een eenvoudig recept om je moeiteloos over bergen en door dalen te halen. Maar onthoud één ding: eet niet te veel onderweg en drink voor je dorst krijgt.



## Hartige havermoutkoekjes

### WAT HEB JE NODIG?

#### DEEG

- 150 gr havermout
- 150 gr bloem
- 150 gr geraspte Amsterdammer
- 2 losgeklopte eieren
- 150 gr zachte boter
- 1 tm komijnpoeder

#### AFWERKING

- sesamzaadjes

### AAN DE SLAG!

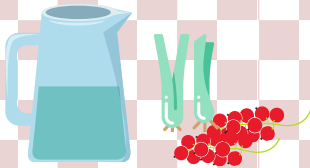
- Doe alle ingrediënten in een kom en kneed tot een stevig deeg.
- Houd een beetje losgeklopt ei over.
- Maak kleine balletjes van het deeg (20 gr), leg ze op een bakplaat met bakpapier en druk plat.
- Smeer het overgebleven losgeklopte ei over de koekjes en bestrooi met sesamzaadjes.
- Verwarm de oven voor op 175°C.
- Bak de koekjes af in 15-20 minuten.
- Laat afkoelen op een bakrooster.



# Pelgrimspicknick #3

## Uit de keuken van Tom

Pelgrimeren is meer dan wandelen, veel meer dan sport. Maar het blijft een fysieke inspanning die ook energie vraagt. In de komende weken vind je hier een eenvoudig recept om je moeiteloos over bergen en door dalen te halen. Maar onthoud één ding: eet niet te veel onderweg en drink voor je dorst krijgt.



## Lekker water

De beste drank is en blijft water. Drink geregeld enkele slokken water en voorkom dat je dorst krijgt. Met dit recept kan je water omtoveren in een lekker gezond drankje.

### WAT HEB JE NODIG?

- 1 stengel citroengras (sereh)
- 300 gr rode bessen
- 250 gr suiker
- 200 ml water

### AAN DE SLAG!

- Snijd het citroengras in kleine stukjes.
- Rits de bessen van de takjes.
- Breng het citroengras en de bessen samen met de suiker en water aan de kook.
- Duw de bessen stuk met een lepel.
- Duw alles door een zeef en laat goed afkoelen.



# Pelgrimspicknick #4

**Uit de keuken van Tom**

Pelgrimeren is meer dan wandelen, veel meer dan sport. Maar het blijft een fysieke inspanning die ook energie vraagt. In de komende weken vind je hier een eenvoudig recept om je moeiteloos over bergen en door dalen te halen. Maar onthoud één ding: eet niet te veel onderweg en drink voor je dorst krijgt.



## Gevulde broodjes

### WAT HEB JE NODIG?

#### DEEG

- 500 gr bloem
- 12 gr droge gist
- 4 el olijfolie
- tl suiker
- 3 dl lauw water
- snuif
- zout

#### VULLING

- 4 blaadjes salie
- 4 el vloeibare honing
- 400 gr feta
- peper

### AAN DE SLAG!

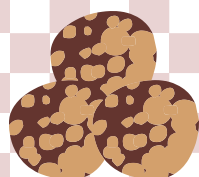
- Meng de bloem, het zout, de suiker en het zout in een kom. Voeg er het water en de olie aan toe. Meng goed, best met een keukenrobot. Stort het deeg uit en giet er een lepel olijfolie over. Kneed goed tot je een stevig deeg hebt. Dek af en laat het deeg 1 uur rijzen.
- Snipper de salie fijn en verkruimel de feta in een kom. Voeg honing en peper toe naar smaak.
- Rol het gerezen deeg tot een lange staaf en snijd in een 14-tal gelijke delen.
- Neem een deel van het deeg en bol op. Maak hiervan een platte schijf en leg een schep van de vulling op één helft. Maak enkele insnijdingen in de andere kant van het deeg. Rol dan zachtjes de kant met de vulling dicht naar de kant met de inkepingen. Leg op een bakplaat met bakpapier en laat deze gedurende 40 min rijzen.
- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Smeer in met losgeklopt ei en bestrooi met zaadjes.
- Bak de broodjes af gedurende 30 à 40 minuten.



# Pelgrimpicknick #5

**Uit de keuken van Tom**

Pelgrimeren is meer dan wandelen, veel meer dan sport. Maar het blijft een fysieke inspanning die ook energie vraagt. In de komende weken vind je hier een eenvoudig recept om je moeiteloos over bergen en door dalen te halen. Maar onthoud één ding: eet niet te veel onderweg en drink voor je dorst krijgt.



## Aranchini (risottoballetjes)

### WAT HEB JE NODIG?

#### RISOTTO

- 1/2 liter kippenbouillon
- 200 gr risottorijst
- beetje witte wijn
- sjalot
- Parmezaan
- peper en zout
- olijfolie

#### ARANCHINI

- 2 losgeklopte eieren
- paneermeel
- mozzarella in stukjes

### AAN DE SLAG!

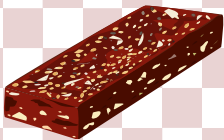
- Maak een halve liter kippen- of groentebouillon en breng aan de kook.
- Zet een pan op het vuur met olijfolie en voeg er de versnipperde sjalot bij.
- Eens de sjalot glazig gestoofd voeg je de rijst toe.
- Roerbak de rijst tot alle korrels glanzen.
- Blus met enkele scheuten witte wijn.
- Giet de bouillon over de rijst en laat enkele minuten koken ZONDER te roeren.
- Verlaag het vuur en zet een deksel op de pan. Na twintig minuten is de risotto gereed.
- Meng een handvol geraspte Parmezaan onder de rijst en laat een nacht afkoelen in de koelkast.
- Meng een ei onder de afgekoelde risotto en maak er balletjes (4-5 cm) van, maak een gaatje in de balletjes en duw er een stukje mozzarella in.
- Rol de balletjes in de losgeklopte eieren en dan door de paneermeel. Laat even opstijven in de koelkast en bak dan de aranchini af op 180°C in frituurolie.
- Bewaar koel tot je op stap vertrekt.



# Pelgrimspicknick #6

**Uit de keuken van Tom**

Pelgrimeren is meer dan wandelen, veel meer dan sport. Maar het blijft een fysieke inspanning die ook energie vraagt. In de komende weken vind je hier een eenvoudig recept om je moeiteloos over bergen en door dalen te halen. Maar onthoud één ding: eet niet te veel onderweg en drink voor je dorst krijgt.



## Mueslireep

### WAT HEB JE NODIG?

- 200 gr havermout
- 100 gr amandelen
- 50 gr pecanoten
- 3 el rozijnen
- 50 gr boter
- 100 gr rietsuiker
- 100 ml vloeibare honing
- sap van 1 citroen

### AAN DE SLAG!

- Meng de boter, suiker, honing en citroensap en breng al roerend aan de kook.
- Laat enkele minuten sudderen.
- Hak de amandelen en pecanoten in stukken en voeg er de havervlokken en rozijnen bij. Voeg dit 'droge' mengsel bij het 'natte'.
- Roer goed en laat even 'donker' kleuren.
- Stort deze massa uit op een met bakpapier bedekt bakblik (ongeveer 30x30 cm) en strijk goed plat.
- Laat een kwartier afkoelen en snijd in repen.



# Pelgrimspicknick #7

## Uit de keuken van Tom

Pelgrimeren is meer dan wandelen, veel meer dan sport. Maar het blijft een fysieke inspanning die ook energie vraagt. In de komende weken vind je hier een eenvoudig recept om je moeiteloos over bergen en door dalen te halen. Maar onthoud één ding: eet niet te veel onderweg en drink voor je dorst krijgt.



## Gevulde pannenkoek

### WAT HEB JE NODIG?

#### PANNENKOEKEN

- 1/2 liter melk
- 2 eieren
- 200 gr bloem

#### VULLING

##### *Hartig*

- witte roomkaas (Philadelphia)
- walnoten
- peterselie
- kersttomaten

##### *Zoet*

- vloeibare honing
- rode en/of zwarte bessen
- chocolade

### AAN DE SLAG!

- Giet de melk in de keukenrobot, voeg er de eieren aan toe en meng met de klopper.
- Voeg er de bloem (lepeltjesgewijs) aan toe tot je een glad beslag bekomt.
- Bak dunne pannenkoekjes met een beetje boter in de pan.
- Meng de ingrediënten voor de hartige en/of zoete pannenkoeken. Zorg dat de vulling niet te lopend is.
- Smeer van de vulling op de lauwe pannenkoeken.
- Laat enkele uren afkoelen in de koelkast en bewaar ze dan koel tot je ergens onderweg honger krijgt.