

LES 2: DE NEDERLANDSE KEUKEN

De Nederlandse keuken bestaat uit vaak stevige en voedzame gerechten, als gevolg van de lichamelijke arbeid van vroeger in de landbouw en veeteelt. Deze voeding bevat veel eiwitten (zuivel) en koolhydraten (aardappelen, rijst, pasta).



[pannenkoeken]

De avondmaaltijd is de hoofdmaaltijd die tussen zes en zeven uur 's avonds wordt genuttigd. Deze bestaat vaak uit gekookte aardappelen, groente en vlees. Een typisch Nederlands wintergerecht is stamppot, gestampte aardappelen met een groente erdoor: stamppot andijvie, stamppot boerenkool, stamppot zuurkool. Hierbij wordt vaak worst, of kaas en/of noten als vegetarische variant gegeten. Ook houdt men in Nederland van pannenkoeken. Als nagerecht, of toetje, eet men meestal yoghurt of vla.

RECEPT PANNENKOEKEN

500 gram bloem; 1 liter melk; 3 à 4 eieren; boter/olie; zout

Bereiding:

Doe de bloem in een kom, maak in het midden een kuiltje en schenk daarin wat melk. Roer dit voorzichtig door, zodat er wat bloem van de randen van het kuiltje mengt met de melk, voeg steeds een beetje melk toe en blijf roeren tot je een glad beslag hebt (op deze manier heb je weinig kans op klonten). Roer dan de eieren er een voor een door en voeg een snuf zout toe. Verhit wat boter in de koekenpan, giet 1 à 2 eetlepels beslag in de pan en laat het beslag door te draaien de hele bodem bedekken. Keer de pannenkoek als de bovenkant droog is en een beetje gebubbeld is. Bak de andere kant lichtbruin. Eet de pannenkoek met stroop, honing of suiker.

Met dit recept krijg je een flinke hoeveelheid pannenkoeken. Je kunt ook minder beslag maken, als je je maar aan de verhouding 1:2 bloem:melk houdt.