

## ENGELSE RIJTSOUFFLÉ.

### Ingrediënten:

- schil van 1/2 onbespoten sinaasappel
- 1/2 l magere melk • 50 g suiker
- zakje vanillesuiker • 100 g papriest • 4 eieren
- 2 eetlepels sinaasappellikeur • 75 g rozijnen
- margarine om in te vetten

Tijd: 1u 30 min. (baktijd 40 minuten)

### Bereiding:

1. Was de sinaasappelschil goed onder de kraan, droog die en rasp de schil. Doe de geraspte sinaasappelschil in de melk en breng die met suiker en vanillesuiker aan de kook. Strooi er de rijst in en breng dit al roerende aan de kook. Leg een deksel op de pan en laat de rijst met de hittebron op de laagste stand 1 uur koken.
2. Haal de pan van het vuur. Splits de eieren en roer de eierdooiers door de brij. Voeg de likeur toe. Was de rozijnen en dep die droog. Doe ze bij de rijst. Klop de eiwitten zeer stijf en schep die door de rijst.
3. Beboter een forse souffléschaal. Doe de rijst erin en schuif de schaal in een voorverwarmde oven. Bak de soufflé circa 40 minuten en serveer hem heet, eventueel met vruchtensaus.

## LUMACONI MET VERSCHILLENDE GROENTEN.

### Ingrediënten:

- 1 ui • 1 kleine aubergine • 1 kleine courgette
- 1 kleine groene paprika • 1 kleine rode paprika
- 1 kleine gele paprika • 4 eetlepels olijfolie
- 400 g tomaten uit blik, gepeld en gehakt • 1 vers rood pepertje, gehakt • 5-6 verse basilicumblaadjes, in reepjes gescheurd • 2 eetlepels geraspte parmezaan
- 400-450 g lumaconi of andere deegwaren.

Tijd: 40 minuten

### Bereiding:

1. Hak de ui niet te fijn. Maak kleine blokjes van de aubergine en courgette. Verwijder van de paprika's zaad en zaadlijsten en snijd blokjes van het vruchtvlees.
2. Doe de olie en ui in een braadpan en bak de ui glazig. Doe er de rest van de groenten bij en stoof op een laag vuur 7-8 minuten.
3. Tomaten, gehakt pepertje en zout naar smaak toevoegen en afgedekt 15 minuten laten stoven.
4. In de tussentijd de deegwaren beetgaar koken en afgieten. Deegwaren bij de groeten doen en goed omscheppen.
5. Op hoog vuur nog 2-3 minuten goed verwarmen en dan de basilicum en kaas erover strooien. Meteen serveren.

Dit is een publicatie van de dienst gezondheidsvoorlichting en -opvoeding van de liberale ziekenfondsen in samenwerking met het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie.

### Onze adressen

**Libérale Mutualiteit Provincie Antwerpen,**  
Lange Nieuwstraat 109 - 2000 Antwerpen  
Tel: 03/203.76.00 - fax 03/225.02.35  
E-mail : info@lmpa.be  
Website : <http://www.lmpa.be>

**Libérale Mutualiteit van Brabant,**  
Koninginneplein 51-52 - 1030 Brussel  
Tel: 02/209.48.11 - fax 02/219.01.54  
E-mail : info@mut403.be  
Website : [www.mutlibbrab.be](http://www.mutlibbrab.be)

**Westvlaams Liberaal Ziekenfonds,**  
Revillpark 1 - 8000 Brugge  
Tel: 050/45.01.00 - fax 050/45.01.02  
E-mail : info@wlz.be  
Website : <http://www.wlz.be>

**Libérale Mutualiteit van Oost-Vlaanderen,**  
Brabantdam 109 - 9000 Gent  
Tel: 09/223.19.76 - fax 09/224.11.74  
E-mail : infocomm@libmutov.be  
Website : <http://www.libmutov.be>

**Libérale Mutualiteit Limburg,**  
Geraetsstraat 20 - 3500 Hasselt  
Tel: 011/29.10.00 - fax 011/22.20.67  
E-mail : info@lml.be  
Website : [www.lml.be](http://www.lml.be)

**Libérale Mutualiteit - Vlaams Gewest,  
Mutualité Libérale - Région Flamande**  
Prieelstraat 22 - 1730 Asse  
Tel: 02/452.90.10 - 02/454.06.70 - fax 02/452.62.20  
E-mail : info@lmlvlg.be  
Website : <http://www.lmlvlg.be>

Rijst en deegwaren

Verbeter je voeding,  
verleng je leven

## Wist je dat ...

- Deegwaren een uitstekende bron zijn van complexe koolhydraten of zetmeel.
- Volkorendeegwaren bijna 3 keer zoveel vezels aanbrengen als gewone deegwaren. Een aanrader dus!
- Rijstdesserts doorgaans zeer voedzaam zijn. Je serveert ze dus best na een lichte maaltijd.
- Een restje rijst zich uitstekend leent voor een salade. Hetzelfde geldt voor deegwaren.
- Bruine rijst bestaat uit de witte korrel omhuld met zilvervlies. Deze rijst heeft een lichtbruine kleur na het koken en is rijk aan vitaminen en mineralen.
- Par boiled rijst een speciale bewerking heeft ondergaan waardoor de vitaminen tot in het binnenste van de korrel zijn doorgedrongen.
- Men deegwaren van goede kwaliteit herkent aan hun droog en gelijkmatig uitzicht, zonder witachtige sporen. De deegwaren moeten ivorkleurig zijn, naar het gele toe. Het breekpunt moet volkomen droog zijn.

## Rijst bereiden

Al naar gelang de kookaard van de rijst wordt deze onderverdeeld in:

**Droogkokende rijst.** Deze heeft een lange en smalle korrel, kookt mooi droog en rul en blijft korrelig na het koken. De rijstsoort is zeer geschikt als vervanger van de aardappel.

**Half droogkokende rijst.** Deze is iets minder mooi van uiterlijk dan de droogkokende soort. De rijst heeft een wat kortere en ovale korrel.

Wanneer deze rijst te hard, te lang of met te veel water wordt gekookt wordt ze al snel papperig. Het is een zeer geschikte rijstsoort om gaar te stomen.

**Zachtkokende rijst of paprijst.** Deze heeft een ronde, korte korrel en is niet droog te koken. Bij deze rijstsoort kleven de korrels aan elkaar. Gebruik deze rijst voor pilafs, risotto's, Japanse rijstgerechten en voor rijstepap en rijstpudding.

## Hoeveel rijst?

Reken op 60-100 g rijst per persoon als de rijst in de plaats van aardappelen wordt gegeven.

## Rijst koken.

Dit is de meest klassieke manier om rijst te bereiden. Was de rijst eerst goed onder de stromende kraan tot het water helder blijft. Door de rijst vooraf goed te wassen is de kans op aanzetten en kleven veel minder groot.

Neem 1 1/2 - 2 maal zoveel water als rijst en strooi de rijst erin. Breng de rijst al roerend aan de kook en leg een deksel op de pan. Zet de hittebron op de

laagste stand en kook de rijst gaar in circa 20 minuten. Bruine rijst (50') heeft een langere kooktijd nodig dan witte rijst (20').

Haal het deksel van de pan en laat de rijst 5-10 minuten drogen. Schep de rijst daarna voorzichtig door om de korrels los te maken.

Als u de rijst zou willen stomen mag u 30 minuten rekenen alvorens hij gaar is.

## Deegwaren bereiden

Er zijn deegwaren in bepaalde vormen en lange deegwaren. De eerste soort is gedroogd te koop en gemaakt van harde tarwe en water. De lange soorten, waaronder de dunne die ook voor soep worden gebruikt, zijn gemaakt van een zachtere tarwe en in het deeg zijn eieren verwerkt.

## Hoeveel deegwaren?

Per persoon wordt uitgegaan van 60-100g. Worden

de deegwaren als eerste gang, dus na de anti-pasti voor het hoofdgerecht geserveerd, reken dan op

ongeveer de helft. Als deegwaren als hoofdmaaltijd worden gegeten dan moet u de hoeveelheden aanpassen en meer nemen.

## Deegwaren koken.

Deegwaren worden in een ruime hoeveelheid water gekookt, dat wil zeggen 1 liter per 100 g deegwaren. De kooktijd is afhankelijk van de vorm, lengte en

kwaliteit van de deegwaren. Deegwaren worden beetgaar gekookt. Wordt koken gevolgd door bakken, dan dienen de deegwaren iets korter dan beetgaar gekookt te worden. Meteen na het koken moet men de deegwaren in een vergiet doen. Laat de deegwaren nooit in het water staan.

Deegwaren moeten meteen na het uitlekken geserveerd worden om te voorkomen dat deze gaat plakken. Een eetlepel olie aan het kookwater toevoegen helpt om het aan elkaar plakken van de deegwaren te voorkomen.

## RECEPTEN

### PROVENÇAALSE RISOTTO

#### Ingrediënten:

- 300 g rijst • 1 kg mosselen • enkele takjes peterselie • tijm • 1 sjalotje • blaadje laurier • 1 teentje knoflook • 1/2 l witte wijn • peper • 1 ui • 2 eetlepels olijfolie • 3 tomaten • 1 paprika • 1 eetlepel olie • 100 g gepelde garnalen • 2 eetlepels gehakte peterselie

Tijd: 45 minuten

#### Bereiding:

1. Was de rijst en laat die uitlekken.
2. Was de mosselen en doe die in een grote pan. Voeg peterselie en tijm toe. Schil en bak het sjalotje en voeg dat toe. Doe laurier erbij. Schil en hak de knoflook en doe die ook in de pan. Giet de wijn erbij en strooi er peper op.
3. Kook de mosselen onder af en toe schudden met de pan gaar. Haal de mosselen uit de pan en zeef het kookvocht door een doek.
4. Schil de ui en bak die in de olie glazig. Voeg de rijst toe en bak die even mee. Doe het kookvocht van de mosselen erbij en laat de rijst in 20-25 minuten gaar worden.
5. Neem in die tijd de mosselen uit de schelp. Leg de tomaten enkele tellen in heet water en laat ze schrikken onder de koude kraan. Snijd ze klein. Maak de paprika schoon en snijd die in reepjes. Bak die reepjes in de olie vijf minuten.
6. Meng de mosselen, tomaten, paprika en garnalen door de rijst en warm alles mee.

Serveer deze Provençaalse risotto bestrooid met peterselie.