

# KASTEEL013 receptenboek aangeboden door:



Welkom bij Kookschool De Cantharel

Hasseltstraat 209, 5046 LK Tilburg

013 542 2354



# CANSTELLINGEN

## middeleuwse koekjes

### INGREDIENTEN

2 eierdooiers

2 el boter

1 el stroop

snufje zout

100 gr tarwebloem

### BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 175 gr.C.

Meng de eierdooiers, de boter, stroop en zout in een schaal.

Verwarm het geheel au bain marie; laat het even afkoelen en voeg de tarwebloem toe.

Maak er een mooi soepel deeg van.

Rol het deeg zeer dun uit en steek er koekjes uit.

Bak ze op een ingevette plaat in 15 minuten mooi bruin.

# MIDDELEEUWSE HUTSPOT

## INGREDIENTEN

500 gr gedroogde witte bonen

7 1/2 dl water

1 tl zout

750 gr pastinaken

750 gr wortelen

350 gr uien

## BEREIDINGSWIJZE

Origineel werd dit gerecht gemaakt met duive- of paardebonden; witte bonen (uit Amerika) waren nog niet bekend. Onze oranje wortelen bestonden ook nog niet; die waren wit of geel.

Zet de bonen een nacht in de week.

Voeg het zout toe en kook de bonen in een uurtje op een matig vuur gaar.

Maak de pastinaken en wortelen schoon en snijd deze in stukken. Doe de gesneden groenten op de helft van de kooktijd bij de bonen en roer het geheel goed door. Als het dreigt droog te koken nog iets water toevoegen.

Giet de hutspot niet af en serveer het ongestampt in diepe borden.

Lekker met klapstuk of rookworst.

# MIDDELEEUWSE SOEP VAN DE GEWONE MAN

## INGREDIENTEN

500 gr rode linzen

4 tl olijfolie

2 fijngehakte uien

4 teentjes knoflook, geplet

200 gr spinazie

2 tl komijnpoeder

1 liter groentebouillon

4 el fijngehakte koriander

## BEREIDINGSWIJZE

Kook de linzen 20 minuten, giet ze af en laat ze uitlekken.

Verhit de olie in een pan, voeg ui en knoflook toe en fruit het geheel goudgeel.

Voeg de spinazie toe en laat het 2 minuten meebakken.

Voeg nu de linzen, komijnpoeder en groentebouillon toe en laat nog 15 minuten pruttelen.

Meng vlak voor het serveren de koriander erdoor.

## ROFFIOELEN

Roffioelen is een oud vlaams woord voor pasteitjes. Tot lang na de Middeleeuwen was dit een populair gerecht. Een verre nazaat is de appelflap. Er werden veel koeken en aanverwanten gegeten, wat dat was goedkoper dan vlees of vis en het vulde goed. Meestal werd een zoete versie gemaakt met fruit. Maar ook de versie met vlees of gevogelte werd gezoet met honing of fruit. Suiker was onbekend, onverkrijgbaar en onbetaalbaar. Je vond suiker tot lang na de Middeleeuwen dan ook alleen bij de apotheker.

### INGREDIENTEN

20 stuks

Voor het deeg:

500 gr bloem

2 eieren

50 gr suiker

14 gr droge gist

100 ml lauwe melk

6 gr zout

150 gr boter

Voor de vulling:

2 kg appels, in kleine blokjes

200 gr walnoten, gehakt

1 tl gemberpoeder

honing

### BEREIDING

Maak een deeg van de ingrediënten; rol het dun uit en snij er rondjes van plm. 10 cm diameter uit. Klop een ei los.

Schil de appels, snij ze in blokjes en stoof ze even aan in wat boter. Overgiet met een beetje honing en voeg de gehakte noten toe. Laat even caramelliseren. Bestrooi met ruim gemberpoeder.

Verwarm de oven op 180 gr.C.

Schep op elk rondje deeg een soeplepel of twee van de vulling. Bevochtig de randen van het deeg met wat ei. Vouw dicht en druk de randen goed aan met je vingers.

Bak de roffioelen 15 minuten op 180 gr.C. in de oven en serveer ze warm.