

TONG IN BRAND DRIE VURIGE RECEPTEN



Opgroeiende pubers kunnen scheuren van de honger. Lekker eten is van levensbelang. Daarom serveren we lekkere én vurige recepten.

➤ HOOFDGERECHT: HETE CHILI CON CARNE

Een chilli con carne die je leden water in de mond doet krijgen, zowel voor als na het eten!

Ingrediënten voor 5 personen

- 2 uien
- 1 teentje look
- olijfolie
- 2 theelepels chilipoeder (een mix van paprika, komijn, oregano, cayennepeper, zout en een gedroogde chilipeper)
- 1 rode peper, zonder pitjes een snuiffe zout
- zwarte peper
- 500 gram gehakt/vegetarisch gehakt
- 200 gram zongedroogde tomaten
- 800 gram gepelde tomaten in blik
- een halve eetlepel kaneel
- een glas water
- 800 gram bruine bonen



1. Hak de uien, de look en de rode peper fijn.
2. Stoof de uien en de look in een beetje olijfolie.
3. Voeg het chilipoeder, de verse peper en het vlees toe. Maak het vlees los met je vork en bak het tot het bruin is.
4. Mix de zongedroogde tomaten samen met wat olie tot een papje. Voeg dit toe aan je mengsel, samen met de tomaten, het kaneelpoeder en het water.
5. Breng aan de kook, kruid eventueel nog wat bij. Laat het geheel anderhalf uur sudderen op een laag vuurtje.
6. Voeg een halfuur voor je aan tafel gaat de bonen toe, die moeten enkel opwarmen.

➤ DESSERT: AMERIKAANSE VULKAANKOEKJES

Overheerlijke koekjes die je gemakkelijk samen met je leden kan maken. Eenvoudig en snel klaar.

Ingrediënten voor zo'n 50 koekjes

- 340 gram gewone suiker
- 340 gram zachte boter
- 2 grote eieren
- een zakje vanillesuiker
- 440 gram bloem
- een eetlepel zout
- een zakje bakpoeder

1. Smelt de boter. Doe de suiker en de boter samen in een kom en meng ze tot je een luchtige massa krijgt.
2. Voeg de eieren en de vanillesuiker toe en klop het mengsel tot een homogene massa.
3. Doe de bloem en het bakpoeder erbij (alles wat nog over is dus) tot je een stevige massa krijgt. Leg een handdoek over de kom en laat het deeg een halfuurtje rusten.
4. Rol het deeg met een deegrol uit, 2 à 3mm dik.
5. Snij vulkanen en vlammetjes uit het deeg. Bedek de koekjes met bloem. Leg ze op een bakpapier.
6. Bak een tiental minuten op 175° C.

Ingrediënten glazuur

- 110 gram poedersuiker
- 2 theelepels melk
- 2 theelepels honing of een andere plakkerige siroop experimenteer met kleurige voedingsstoffen (grenadine geeft een rozige glazuur)

1. Doe suiker en melk in een potje, mix goed.
2. Doe de siroop erbij, blijven mengen.
3. Als het te dik is, doe er dan meer melk bij.
4. Voeg eventueel kleurstoffen toe.

➤ COCKTAIL: GLOEIEND DRAKENBLOED

Een overheerlijke alcoholvrije cocktail, voor oververhitte jonggivers.

Ingrediënten:

- 125 ml sap van passievruchten
- een scheutje grenadine
- sap van een halve limoen
- water

1. Vermeng het passievruchtensap, de grenadine, het sap van een halve limoen en het water in een beker of glas.
2. Doe er een aantal ijsblokjes bij, en leng aan met water.
3. Versier de beker of het glas zoals je wil!

