

*De koningin van de keuken
is creatief met left-over*

DE UITGEKOOKTE KEUKENPRINSES

Hoe doen ze dat toch, die vrouwen die stralend en volkomen ontspannen elke dag een fantastische én verantwoorde maaltijd voorschotelen? In aflevering 3 van Kek Mama's snelle survival guide: tips en trucs voor (wannabe) keukenprinsessen.

TEKST SJAKKELIEN SCHILDER



Keukengeheimen

Open je fles zonder kurkentrekker!

Laat warm water over de hals van de fles lopen. Door de warmte zet het glas uit, waardoor de kurk eruit glijdt.

Zo schil je een ui zonder te huilen:

Stop de uien even in de koelkast of vriezer voor je ze gaat snijden, schil ze onder stromend water en snijd de wortelkant van het ui het laatst.

Voor velletjesloze sausjes en

pudding: smeer een dun laagje boter op de pudding of saus, direct na het koken.

Voorkom overkoken! Een stukje boter of wat olie in het water bij de aardappelen of pasta voorkomt overkoken en een kleefboel.

Hoe krijg je walnoten heel uit de dop? Laat de noten eerst een nacht weken in zout water en kraak ze daarna voorzichtig.

<< Bondgenoot blender

Twee ons groente, twee ons fruit. Help! Vraag je je af hoe je bij jouw kroost de benodigde vitamine naar binnen krijgt? Koop onmiddellijk een blender! Daarmee maak je in een handomdraai heerlijke fruitshakes. En als je die dan weer laat bevriezen, heb je vitamine-ijsjes. Bovendien: je hoeft nauwelijks meer fruit weg te gooien, want met overrijp fruit kun je nog steeds heerlijke shakes maken. Trouwens, pastasaus is zo ontgaan van stukjes. Je ziet niet eens dat er ooit groente in heeft gezeten.

Poetsje precies

Aangekoekte pan

Met warm water en een lepeltje zuiveringszout haal je aangekoekt eten zo uit je pan. Wel eerst een paar uur laten weken.

Rasp schoonmaken

Voorkom een bende en smeer 'm voor gebruik in met slaolie. Te laat? Gebruik een tandenborstel!

Schone knoflookpers

Pel knoflookeentjes *niet* voor je ze perst. Gaat prima: de schilletjes haal je er zo weer uit.

Ranzige thermosfles

Vul de fles met warm water en een lepeltje zuiveringszout. Paar uurtjes laten staan en hij is weer lekker fris. Ook effectief:

kunstgebitreinigings-tabletten in plaats van zuiveringszout!
Spruitjeslucht

Laat, terwijl je kookt, een klein pannetje met azijn op het fornuis pruttelen, doe wat azijn bij het kookwater of bak onder-tussen een lekkere cake.

(HARDGEKOOKT) EITJE!

Voor *hét perfect hardgekookte ei* doe je de eieren in een pan met koud water en een beetje azijn. Breng het water aan de kook, neem de pan van het vuur en laat de eieren met het deksel op de pan een kwartier staan. Giet ze af. Schud de eieren in de pan zodat ze barsten, afkoelen met koud water en pellen.

Verse eieren zien er ruw en verkalkt uit, oude eieren zijn glad en glanzend.

Wil je echt zeker weten of je eitje vers is? Doe de heksentest en dompel het ei onder in koud water. Als het vers is, zinkt het. Komt het naar boven drijven, dan kun je het beter weggooien.

Hoe test je of een ei hardgekookt is? Draai het rond op het aanrecht. Als het ei een tijdje blijft draaien, is het hardgekookt. Schommelt het een beetje maar draait het niet, dan is het rauw.

Eiwit scheiden is het makkelijkst boven een trechter. Het wit loopt door de tuit en de dooier blijft zitten.

Keep it fresh

Bananen: Een druppeltje citroensap zorgt ervoor dat hij niet bruin wordt.

Brood: Een beetje selderie in de broodtrommel houdt het brood langer vers.

Geschilde aardappelen: Bewaar ze in de koelkast in koud water met een paar druppels azijn, en je kunt ze nog een dag of drie, vier goed houden.

Quick fixes

> Verlepte groenten

Snij de bruine stukken eraf, besprenkel de boel met koud water en stop de groenten in een doek terug in de koelkast. Na een uurtje zijn ze als herboren.

> Verlepte sla

Stop de sla met koud water en citroensap in een schaal en leg 'm een uurtje in de koelkast.

> Zachte chips, crackers, en cornflakes

Leg ze een paar minuten op de bakplaat in een hete oven.

> Koude friet

Gewoon opwarmen in de oven. Echt heel lekker!

> Harde bruine suiker

Haast? Rasp er gewoon een beetje af. Stop anders een sneetje brood in de zak en binnen een paar uur is de suiker weer zacht.

> Soep of saus te zoet?

Zout erbij natuurlijk! Probeer anders eens een theelepeltje wijnazijn.

> ... of juist te zout?

Doe er een paar stukken rauwe aardappel bij, die absorberen het zout. Eruit halen zodra ze gekookt zijn.