



RECEPTEN LESSEN

SERIE 1



Het Smaakcentrum

Het doel van het Smaakcentrum is heel eenvoudig: kinderen laten kennismaken met gezond eten. Dit doen we door te doen. Oftewel door 'gewoon' te gaan koken en uit te leggen waarom we kiezen voor bepaalde ingrediënten en bereidingswijzen.

De lessen van het Smaakcentrum zijn gebaseerd op richtlijnen en lesmaterialen van het Voedingscentrum en dus onderbouwd en gecertificeerd door professionals. Bovendien staat het Smaakcentrum onder leiding van een ervaren en gedreven topkok: Martien Bos, een culinaire duizendpoot en kok voor het Koninklijk Huis.

Kinderen die bij het Smaakcentrum de lessen hebben gevolgd zijn willen graag thuis aan de slag met wat ze geleerd hebben. Vandaar dit kookboekje. Hierin staan de recepten van de eerste serie die de kinderen volgen. Komen ze het opvolgende jaar terug bij het Smaakcentrum, dan koken we uit Serie 2.

Deze recepten zijn alleen bedoeld voor de kinderen die het Smaakcentrum al hebben bezocht. Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd of gepubliceerd zonder toestemming van Stichting Smaakcentrum Noord-Oost Brabant & Maasduinen.

Wil je thuis nog eens kijken hoe je goed kan snijden? Zoek dan even op Youtube naar 'Smaakcentrum' en dan zie je hoe Martien het snijden voordoet.

Veel kook- & eetplezier!

Stichting Smaakcentrum Noord-Oost Brabant & Maasduinen

E. info@smaakcentrumcuijk.nl

W. www.smaakcentrum.nl

Bezoekadres Smaakcentrum Cuijk

Dorpshuis De Burcht - Kerkstraat 44 – Linden

Bezoekadres Smaakcentrum Boxmeer

De Weijer - De Raetsingel 1 – Boxmeer

Bezoekadres Smaakcentrum Mill-Grave

Kookstudio Het MoMent - Zuid Carolinaweg 1 – Langenboom

INHOUD

Wrap met Tandoorikip
Couscous met rozijnen & kip
Gebraden bloemkool & rucolapesto
Fritters
Vers deeg pizza
Spaghetti met groentegehaktsaus
Nasi goreng
Sajoerboontjes
Omelet ui & kaas / Omelet ui & tomaat / Omelet ui & mais
Feestfruitprikkers
Fruitsmoothie
Coupe Indonesië
Fruitwater

Wrap met Tandoorikip

Les 1

4 personen

Ingrediënten

25 gram winterwortel

1 tomaat

1 kleine appel

25 gram gerookte kipfilet (vleeswaren)

1 eetlepel zure room

1 theelepel tandoorikruiden

4 stuks volkoren wrap tortilla's (maat: groot)

25 gram gemengde sla

Bereiding

1. Schil de winterwortel met een dunschiller. Snijd de wortel in 4 gelijke delen en snij er een bodem aan zodat de wortel stevig op je plankje ligt. Snij er eerst plakjes van en daarna reepjes dat noemen wij 'julienne' snijden. Weeg 25 gram af.
2. Was de tomaat en de appel en snijd deze in blokjes.
3. Snijd de gerookte kip in blokjes.
4. Meng in een kommetje de zure room met de blokjes appel, kip en tomaat. Voeg 1 theelepel tandoorikruiden hieraan toe en meng goed.
5. Leg op iedere wrap wat sla, verdeel het kip-groenten-mengsel erover en rol de wraps strak op en leg de naad onderop.
6. Steek om de 4 centimeter de cocktailprikkers in en snijd tussen de prikkers de wrap in dikke plakken.
7. Leg de wraps op een schaal of bord en bedek de wraps met doorzichtig folie en zet de schaal in de koelkast.

TIP

Je kan natuurlijk de gerookte kip weglaten, dan is het een vega-versie!

Couscous met rozijnen & kip

Les 1

4 personen

Ingrediënten

½ groentebouillonblokje
75 gram volkoren couscous
2 eetlepels rozijnen
1 ui
½ aubergine
½ courgette
50 gram vegetarische kip
1 eetlepel olijfolie
1 theelepel tomatenpuree
1 theelepel speculaaskruiden

Bereiding

1. Lees op de verpakking van de couscous hoeveel water je nodig hebt en breng dit aan de kook met het halve bouillonblokje. Doe de couscous in een kom en giet er de kokende bouillon over. Roer het met een vork goed door elkaar zodat het niet aan elkaar blijft plakken en laat de couscous wellen.
2. Doe de rozijnen in een zeef en was ze met lauw water. Bewaar ze in een kommetje.
3. Was en snijd een halve courgette, een halve aubergine en 1 ui in blokjes. Snijd de vegetarische kip in blokjes.
4. Verwarm de olijfolie in een koekenpan en bak hierin de kipblokjes met de ui. Voeg na 2 minuten de gesneden groenten toe en bak zachtjes voor 3 minuten. Roer dan de tomatenpuree, de speculaaskruiden en de rozijnen erdoor en verwarm nog 1 minuut.
5. Meng dan de couscous erdoor en warm het geheel goed door.
6. Proef de couscous en breng eventueel op smaak met zout en peper en serveer.

TIP

Eet je liever kip? Vervang dan de vegetarische kip door 'echte' kip. Kippendijen is het lekkerste!

Gebraden bloemkool & rucolapesto

Les 1

4 personen

Ingrediënten

Gebraden bloemkool

½ Bloemkool

Olijfolie

Rucolapesto

20 gram rucolasla

15 gram amandelen

15 gram Parmezaanse kaas

Olijfolie

½ citroen

Bereiding

1. Verwijder de bladeren van de bloemkool en snijd de roosjes eruit. Snijd hier dikke plakken van ongeveer 2 cm van.
2. Verwarm een koekenpan en voeg hierin de olijfolie toe en bak de bloemkool totdat de bloemkool net gaar en goudbruin is. Breng op smaak met peper en zout. Doe de bloemkool in een ovenschaal en dek af met aluminiumfolie en bewaar in de oven op 80 graden.
3. Maak de koekenpan schoon met een keukenpapiertje en roerbak de amandelen hierin goudbruin.
4. Als de rucolasla nog niet is gewassen, was deze dan en dep droog.
5. Doe de rucolasla in een hoge beker en mix het fijn met een staafmixer. Voeg de kaas en amandelen toe en mix totdat je een fijne puree hebt. Voeg een goede scheut olijfolie toe en roer nog even door. Breng de pesto op smaak met peper en wat citroensap. Is de pesto wat dik, voeg dan wat water toe.
6. Schep de rucolapesto in een kommetje en serveer het met de bloemkool.

Fritters

Les 2

4 personen

Ingrediënten

½ courgette

½ paprika

1 kleine ui

1 theelepelt gedroogde oregano of vers uit de tuin

1 teen knoflook

25 gram zelfrijzend bakmeel

1 ei

25 gram 30+ kaas, geraspt

Olijfolie

Zout en peper

Bereiding

1. Was de courgette en paprika. Rasp de courgette en laat het uitlekken in een zeef. Snijd de paprika en ui in kleine blokjes. Doe alle groenten bij elkaar in een kom.
2. Hak de knoflook fijn en voeg toe aan de kom.
3. Voeg aan de kom met de groenten, de oregano, zelfrijzend bakmeel en kaas toe. Meng goed met elkaar.
4. Klop het ei in een kommetje los en roer het dan voor de groenten heen. Voeg als laatste wat peper en zout toe.
5. Verhit een flinke scheut olijfolie in de koekenpan. Schep een lepel beslag in de pan en vorm zo kleine pannenkoekjes met een doorsnede van 6 tot 10 cm. Bak aan beide kanten in 4 minuten goudbruin en gaar van binnen.
6. Proef de eerste pannenkoek en breng het mengsel eventueel verder op smaak met peper en zout.
7. Schep de fritters uit de pan en serveer.

TIP

De fritters kan je met allerlei soorten groenten maken, dus in plaats van courgette kan je broccoli, bloemkool of prei gebruiken.

Vers deeg pizza

Les 2

4 personen

Ingrediënten

1 rol verse pizza deeg

½ courgette

½ paprika

2 tomaten

1 kleine ui

1 theelepel gedroogde oregano of vers uit de tuin

1 teentje knoflook

25 gram 30+ kaas, geraspt

Bereiding

1. Rol het pizzadeeg uit en laat het bakpapier eronder zitten. Leg het deegplak op een bakplaat.
2. Was de courgette, paprika en de tomaten. Snijd de courgette, paprika, tomaten en ui in blokjes. Hak de knoflook fijn.
3. Meng de tomatenblokjes met de ui en knoflook. Voeg naar smaak zout, peper en de oregano toe en meng het goed.
4. Verdeel het tomatenmengsel over het pizzadeeg.
5. Beleg de pizza met de courgette en paprika en strooi de geraspte kaas erover.
6. Schuif de bakplaat in het midden van de hete oven op 185°C en bak in 20 tot 30 minuten knapperig.
7. Neem de bakplaat met de pizza uit de oven en snijd deze in handzame stukken om te verdelen en serveer.

TIP

Heb je veel oud brood over? Dan kan je dit gebruiken i.p.v. het pizzadeeg. Ook lekker! En heel duurzaam!

Spaghetti met groentegehaktsaus

Les 2

4 personen

Ingrediënten

1 groentebouillonblokje
100 gram volkoren spaghetti
1 stengel bleekselderij
1 rode paprika
50 gram wortel
1 ui
1 teentje knoflook
50 gram vegetarisch gehakt
1 blik tomatenblokjes
1 eetlepel Italiaanse kruiden
1 theelepel paprikapoeder
Olijfolie

Bereiding

1. Breng in een soeppan water met het bouillonblokje aan de kook. Zet de spaghetti in het kokende water, roer als het water weer kookt de spaghetti goed door en kook het gaar. Giet de spaghetti af in een vergiet, doe het terug in de pan en meng met 1 eetlepel olijfolie.
2. Was de bleekselderij en schil het met een dunschiller en snijd het in blokjes. Was de paprika en snijd in blokjes. Schil de wortel en snijd in blokjes. Pel de ui en knoflook en snipper ze fijn.
3. Verwarm de olie in een koekenpan. Bak de blokjes ui en de knoflook in de olie heel zacht zonder te kleuren. Voeg het gehakt, de paprika, bleekselderij en wortel toe en bak 2 minuten mee. Voeg de tomatenblokjes toe, paprikapoeder, Italiaanse kruiden.
4. Blijf roeren in de pan en laat de saus 10 minuten zachtjes koken. Proef de saus en breng eventueel op smaak met zout en peper. Voeg de saus toe aan de spaghetti en verwarm nog even op een laag pitje en serveer.

TIP

Ben je een echte vleesliefhebber? Dan kan je het vegetarische gehakt natuurlijk vervangen door rundergehakt.

Nasi goreng

Les 3

4 personen

Ingrediënten

100 gram zilvervliesrijst
50 gram prei
50 gram wortel
50 gram witte kool
1 paprika
1 ui
50 gram vegetarische kip
½ bakje boemboe Nasi Goreng
1 eetlepel ketjap manis
1 theelepel sambal
Olijfolie

Bereiding

1. Vul een pan met water en wat zout en breng aan de kook. Als het water kookt, voeg je de rijst toe. Kijk op de verpakking hoe lang de rijst moet koken. Als de rijst gaar is, giet je de rijst af met een zeef en doe het terug in de pan.
2. Snijd de prei in ringen en was het goed. Schil de wortel met een dunschiller en snijd in blokjes. Halveer de witte kool en snijd het in dunne reepjes en weeg af. Pel de ui en snipper hem fijn. Snijd de paprika in blokjes. Snijd de vegetarische kip in blokjes.
3. Verwarm in een koekenpan een flinke scheut olie en bak hierin de ui zachtjes zonder te kleuren. Voeg de groenten, kip en de boemboe toe. Laat dit ongeveer 5 minuten bakken op een laag vuur.
4. Voeg de rijst toe aan de groenten en meng het goed door elkaar. Laat de rijst goed heet worden. Proef de nasi en breng op smaak met ketjap en sambal en serveer.

TIP

Eet je liever kip? Vervang dan de vegetarische kip door 'echte' kip. Kippendijen is het lekkerste!

Sajoerboontjes

Les 3

4 personen

Ingrediënten

150 gram sperziebonen

1 groentebouillonblok

1 ui

1 teentje knoflook

1 cm verse gember

5 gram bruine suiker

1 theelepeltje sambal

50 ml kokosmelk

Olijfolie

Bereiding

1. Verwijder de uiteinden van de sperziebonen en halveer ze. Doe de sperziebonen in een grote pan, zet het onder water en voeg de groentebouillonblok toe. Kook het in 8 tot 10 minuten beetgaar. Giet de sperziebonen af en spoel af met koud water om verder garen te stoppen en laat ze uitlekken.
2. Pel de ui en knoflook en snipper ze fijn. Schil de gember en rasp deze boven een kommetje fijn.
3. Verhit een flinke scheut olie in een koekenpan en bak hierin de ui en knoflook zachtjes. Voeg de geraspte gember, bruine suiker en sambal toe en bak een minuut zachtjes mee. Voeg de kokosmelk toe en breng aan de kook. Voeg de sperziebonen toe en laat even zachtjes koken. Breng het op smaak met peper en zout en serveer.

Omelet ui & kaas / Omelet ui & tomaat / Omelet ui & mais

Les 3

4 personen

Ingrediënten

6 eieren

3 eetlepels melk

50 gram geraspte 30+ kaas

2 uien

1 tomaat

50 gram mais

Vloeibare margarine

Bereiding

1. Pak 3 kommen en breek boven elke kom 2 eieren. Voeg per kom 1 eetlepel melk toe en een wat zout en peper. Klop de eieren in de drie kommen met een garde door elkaar.
2. Pel de uien en snipper ze fijn. Verdeel de ui over de drie kommen.
3. Voeg 50 gram kaas toe aan kom 1 en meng nog even door.
4. Was de tomaat en snijd het in blokjes. Doe de tomaat in kom 2 en meng nog even door.
5. Open het blikje mais en weeg 50 gram af en voeg deze toe aan kom 3 en meng nog even door.
6. Verwarm een scheut bakmargarine in een koekenpan en voeg nu de inhoud van kom 1 toe en bak de omelet aan de onderkant lichtbruin en de bovenkant droog. Laat de omelet op een bord glijden en verdeel in gelijke porties.
7. Bak hierna op dezelfde manier de inhoud van kom 2 en daarna kom 3. Nu heb je drie verschillende soorten omelet. Eet smakelijk!

TIP

Nu je weet wat de verhoudingen zijn voor het maken van een omelet, kan je natuurlijk ook zelf een lekkere variatie verzinnen. Misschien iets met prei, of broccoli, of blokjes spek?

Feestfruitprikkers

Les 1

4 personen

Ingrediënten

4 druiven

1 kiwi's

2 mandarijnen

1 appel

¼ meloen

½ citroen

Bereiding

1. Was de druiven.
2. Schil de kiwi, snijd de kiwi in blokken.
3. Pel de mandarijnen en verdeel ze in partjes.
4. Was de appel, snijd in 4 parten en verwijder het klokhuis. Snij de parten in grote blokken. Druppel wat citroensap over de appel, dan wordt de appel niet bruin.
5. Halveer de meloen, haal met een lepel de zaadjes eruit. Leg de meloen met de snijkant naar beneden en halveer de meloen opnieuw en herhaal opnieuw.
6. Pak de meloen bij de punt en ga met een zagende beweging langs de schil en stop halverwege, draai de meloen om en begin opnieuw, nu komt het vruchtvlees van de schil en verdeel in blokjes.
7. Prik het soorten fruit, om en om aan de prikkers en serveer.

Fruitsmoothie

Les 2

4 personen

Ingrediënten

500 ml halfvolle yoghurt

250 ml appelsap

1 eetlepel honing

1 banaan

1 appel

1 peer

50 gram druiven

Of fruit en groenten van het seizoen.

Bereiding

1. Pel de banaan en snijd hem in stukken.
2. Schil de appel en de peer en verwijder de klokhuizen en snijd in grote blokjes.
3. Was de druiven.
4. Doe het fruit in de blender en voeg de yoghurt, appelsap en 1 eetlepel honing toe.
5. Pureer het fruit fijn en giet de smoothie over in een kan en serveer.

Coupe Indonesië

Les 3

4 personen

Ingrediënten

- 1 sinaasappel
- 4 dadels
- ½ Galiameloen
- 5 muntblaadjes
- 1 theelepels citroensap
- 1 theelepel kaneel

Bereiding

1. Schil de sinaasappels goed zodat alle witte velletjes eraf zijn. Halveer de sinaasappels en snijd in partjes. Snijd daarna de partjes nog een keer door.
2. Snijd het vruchtvlees van de meloen uit de schil en snij het vruchtvlees in blokjes. Meng het fruit in een kom.
3. Snijd de dadels in de lengte door, verwijder eventueel de pit en snijd het dan in dunne reepjes.
4. Was de muntblaadjes en scheur deze boven de fruitsalade klein.
5. Voeg de citroensap en kaneel toe en meng alles goed door elkaar en serveer.

Fruitwater

Les 1 + 2 + 3

4 personen

Ingrediënten

3 takjes munt

½ citroen

½ sinaasappel

Bereiding

1. Pluk de blaadjes van het halve bosje munt en doe dit in een waterkan.
2. Snijd de sinaasappel en citroen in plakjes en voeg toe aan de kan.
3. Vul de kan af met koud water.