



RECEPTEN LESSEN

SERIE 2



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 tweede serie die de kinderen volgen.

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

Locatie Smaakcentrum Gennep

Zorgcentrum Pantein Norbertushof - Kleermakersgroes 20 – Gennep

INHOUD



*Paprikasoep met mosterdroom
Champignonsoep
Minestrone-soep*

*Groentefriet
Tzatziki
Mayonaise
Appelcompote
Noedels met vega-kip & groenten
Roerei met spinazie
Broccolisalade met yoghurt-dressing
Quesedillas met avocado en kaas
Taco's met salsa
Witte koolsalade
Guacamole*

*Fruitpannenkoek
Appel & peertaartje
Fruitpizza*

Paprikasoep met mosterdroom

Les 1

4 personen

Ingrediënten

Paprikasoep

1 paprika
¼ venkelknol
1 tomaat
½ prei
1 ui
1 teentje knoflook
Olijfolie
1 groentebouillonblokje
Peper en zout

Mosterdroom

50 ml slagroom
½ theelepel mosterd
Peper en zout

Bereiding

1. Was de paprika, venkel, tomaat en prei.
2. Snijd de paprika in blokjes. Snijd de venkelknol in blokjes. Snijd de tomaat in blokjes. Snijd de prei in halve ringen. Snipper de ui. Hak de knoflook fijn.
3. Verhit in de soeppan twee eetlepels olijfolie en bak op een laag vuur hier de ui en knoflook in. Zachtjes bakken totdat de ui glazig wordt – dit heet 'fruiten'.
4. Voeg nu de rest van de groenten toe en bak nog 5 minuten.
5. Voeg 500 ml water toe aan de groenten en het bouillonblokje en breng aan de kook. Laat de soep 15 minuten koken.
6. Pureer de soep met een staafmixer, proef de soep en breng eventueel op smaak met peper en zout.
7. Klop intussen de slagroom in een kom met de garde tot het lobbig wordt – zoals yoghurt - en breng op smaak met peper en zout en een theelepel mosterd.
8. Uitserveren: Schep de soep met een soeplepel in een kommetje en schep met een theelepel de mosterdroom op de soep.

Champignonsoep

Les 2

4 personen

Ingrediënten

2 plakjes gerookte spek
1 eetlepel olijfolie
1 ui
1 teen knoflook
1 takje tijm
1 takje rozemarijn
250 gram champignons
50 ml zure room
1 groentebouillonblokje

Bereiding

1. Snij de plakjes gerookte spek in reepjes en bak deze – zonder olie of boter te gebruiken - in een kleine koekenpan krokant. Laat het spek uitlekken op een stuk keukenpapier op een bord.
2. Snijd de champignons in plakjes, ui in blokjes en hak de knoflook fijn.
3. Verwarm in een soeppan 1 eetlepel olijfolie en bak hierin de ui en knoflook samen met het takje tijm en het takje rozemarijn. Haal de tijm en de rozemarijn uit de pan en gooi weg.
4. Voeg de champignons toe en bak even mee. Voeg dan de zure room toe en roer even door. Voeg dan 800 ml water en het groentebouillonblokje toe aan de groenten en breng de soep aan de kook. Kook de soep 10 minuten. Pureer dan de soep met een staafmixer.
5. Proef de soep en breng eventueel op smaak met peper en zout.
6. Bestrooi de soep met krokante spekjes bij het serveren, maar vraag wel even of ze varkensvlees mogen eten. Anders laat je het gewoon weg.

Minestrone soep

Les 3

4 personen

Ingrediënten

1 ui	50 gram doperwten
1 teentje knoflook	olijfolie
½ winterwortel	1 eetlepel oregano
1 tak bleekselderij	400 ml gepureerde tomaten
½ courgette	1 groentebouillonblokje
1 tomaat	50 gram vermicelli
200 gram kool	Zout & peper
50 gram sperziebonen	

Bereiding

1. Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Doe dit in een kommetje.
2. Was de winterwortel, bleekselderij, courgette en tomaat en snijd ze in kleine blokjes. Doe dit in een ander kommetje.
3. Snijd de kool in dunne repen en was in een vergiet.
4. Maak de sperziebonen schoon door er aan elke kant puntjes af te snijden. Snijd ze daarna in kleine stukjes snijden van 1 centimeter.
5. Verwarm 2 eetlepels olie in de soeppan en bak op een laag vuur de ui en knoflook glazig. Dit heet 'fruiten'.
6. Voeg daarna alle groenten – behalve de doperwten - toe en bak 2 minuten mee.
7. Voeg dan de oregano en gepureerde tomaat toe.
8. Vul de pan verder met 800 ml water en het groentebouillonblokje. Breng de soep aan de kook en laat 15 minuten zachtjes koken.
9. Voeg dan de doperwten en de vermicelli toe en kook deze totdat het gaar is. Proef de soep en breng eventueel op smaak met peper en zout.

Groentefriet

Les 1

4 personen

Ingrediënten

1 groentebouillonblokje
1 courgette
150 gram wortels
1 grote zoete aardappel
50 gram geraspte 30+ kaas
1 theelepel paprikapoeder
½ theelepel knoflookpoeder
½ theelepel milde chilipoeder
Peper & zout

Bereiding

1. Breng 1 liter water met het groentebouillonblokje aan de kook in een pan.
2. Snijd intussen eerst de courgette, wortel, zoete aardappel op de juiste lengte en dan op de juiste dikte zodat het een frietje wordt.
3. Kook de wortel kort – 3 minuten – in de bouillon. Dit heet blancheren. Schep met de steelzeef de wortel uit de bouillon in een vergiet. Giet de wortel af onder koud water en laat op een theedoek drogen. Doe dit ook met de zoete aardappel. De courgette blancheren we niet.
4. Leg de groenten op de bakplaat met bakpapier en leg hier de groentefrietjes op. Verdeel de paprikapoeder, knoflookpoeder en chilipoeder erover en ook nog wat zout. Strooi de geraspte kaas over.
5. Bak de groentefriet in 10 minuten goudbruin in de voorverwarmde oven op 190 graden Celsius.

Tzatziki

Les 1

4 personen

Ingrediënten

½ komkommer

100 gram Griekse yoghurt

1 teen knoflook

10 gram bieslook

5 gram dille

Peper & zout

Bereiding

6. Doe de yoghurt in een kom.
7. Snijd de komkommer door de helft en verwijder de zaadlijsten. Rasp de komkommer met de blokrasp en leg de rasp in een zeef op een kom. Bestrooi het met wat zeezout en laat dit een paar minuten uitlekken. Druk de komkommer goed uit met de onderkant van een lepel en doe het bij de yoghurt.
8. Hak de dille, bieslook en knoflook zeer fijn en voeg toe aan de yoghurt.
9. Proef de tzatziki en breng op smaak met peper en zout.

Mayonaise

Les 1

4 personen

Ingrediënten

1 ei

½ theelepel mosterd

90 cc zonnebloemolie

½ eetlepel azijn

Zout

Bereiding

1. Split het ei. Gooi het eiwit weg en doe de dooier in de mengkom.
2. Meng de eidooier en de mosterd met een garde tot een glad mengsel.
3. Giet beetje voor beetje de olie erbij terwijl je blijft kloppen. Telkens als het zich bindt kun je weer wat olie toevoegen. Voeg halverwege de olie een klein scheutje azijn toe. Blijf kloppen tot het op mayonaise lijkt. Dit kan zijn voordat de olie op is, want dit is ook afhankelijk van de grootte van je eieren en je armkracht. Proef en breng de mayonaise op smaak met zout.

Appelcompote

Les 1

4 personen

Ingrediënten

250 gram appels

1 cm verse gember

50 ml water

1 eetlepel honing

½ eetlepel citroensap

Bereiding

1. Snijd de appel in 4 stukken en verwijder het klokhuis.
2. Snijd de kwarten appel daarna in blokken en doe in de pan.
3. Schil en rasp de gember. Doe de gember bij de appelstukjes.
4. Voeg dan het water, de honing en het citroensap toe en breng aan de kook.
5. Draai het vuur laag, leg de deksel schuin op de pan en laat 15 minuten zachtjes koken. Roer af en toe.
6. Neem de deksel van de pan en draai het vuur uit. Laat de appelcompote afkoelen.

Noedels met vega-kip & groenten

Les 2

4 personen

Ingrediënten

1 groentebouillonblokje	75 gram champignons
250 gram ei noedels	1 teentje knoflook
1 eetlepel sesamzaad	Olijfolie
1 dunne prei	1 theelepel sambal
1 paprika	1 eetlepel ketjap
50 gram taugé	
50 gram vegetarische kip	
½ theelepel gemberpoeder	

Bereiding

1. Vul een 2 liter kookpan met 1 liter water en 1 groentebouillonblokje. Als het water kookt, voeg je de noedels toe. Lees op de verpakking hoe lang je de noedels moet koken. Giet na het koken de noedels af en voeg dan 2 eetlepels olie toe.
2. Was de prei, paprika en taugé. Snijd de prei in dunne ringen en de paprika in blokjes. Laat de taugé na het wassen goed drogen in de zeef.
3. Snijd de kip in blokjes en bestrooi ze met peper en gemberpoeder.
4. Snijd de champignons in plakjes. Pel 1 teentje knoflook en hak deze fijn.
5. Rooster het sesamzaad in een droge koekenpan goudbruin en bewaar in een kommetje.
6. Verwarm twee eetlepels olijfolie in een koekenpan en bak hierin de kipblokjes en de champignons bruin en voeg daarna de paprika, knoflook en de prei toe en stook het geheel in 5 minuten gaar. Voeg dan de taugé en de noedels toe. En verwarm goed door. Breng op smaak met sambal, ketjap en zout. Strooi het sesamzaad over de noedels.

Roerei met spinazie

Les 2

4 personen

Ingrediënten

3 eieren

2 eetlepels kwark

125 gram spinazie

Bakboter

Peper en zout

Bereiding

1. Klop de eieren met de kwark door elkaar en breng op smaak met wat peper en zout.
2. Was de spinazie goed. En hak de spinazie.
3. Doe een beetje bakboter in een grote koekenpan en bak hierin de spinazie.
4. Voeg het eiernmengsel toe, roerbak dit totdat alles goed is gestold.

Broccolisalade met yoghurt dressing

Les 2

4 personen

Ingrediënten

1 broccoli	1 takje munt
1 groentebouillonblokje	1 theelepel citroensap
1 wortel	50 ml volle yoghurt
1 rode ui	1 theelepel honing
¼ meloen	Zout & peper
1 appel	
20 gram rozijnen	

Bereiding

1. Was alle groenten en munt.
2. Verdeel de broccoli in kleine roosjes. Snijd de stronk in kleine blokjes.
3. Vul een kookpan met 1 liter water en 1 groentebouillonblokje en breng het aan de kook. Blancheer de broccoli kort maar wel gaar in de bouillon, doe het in een vergiet en spoel onder koud water af.
4. Rasp de wortel met de grove kant van de blokrasp en doe de rasp in een grote kom.
5. Maak de rode ui schoon, halveer en snijd in flinterdunne plakjes en doe in de grote kom.
6. Snijd de meloen in blokjes en doe in de grote kom.
7. Snijd de appel in blokjes en doe in de grote kom.
8. Scheur de muntblaadjes in grove stukken en doe in de grote kom.
9. Voeg de broccoli en de rozijnen toe aan de grote kom met de gesneden groenten en fruit.
10. Meng in een kleine schaalje het citroensap citroen, de yoghurt en de honing. Proef en breng op smaak met peper en zout.
11. Schep de dressing door de salade zodat alles bedekt is met de dressing.

Quesedillas met avocado & kaas

Les 3

4 personen

Ingrediënten

1 wrap
½ avocado
½ limoen
½ paprika
1 lente-uitje
½ tl komijnpoeder
½ tl paprikapoeder
30 ml zure room
30 gram geraspte kaas
Zout & peper

Bereiding

1. Halveer de avocado, haal de pit eruit en snijd voorzichtig tot de schil de vrucht in blokjes. Schep met een lepel de blokjes uit de schil en doe deze in een kom. Prak de avocado fijn met een vork. Meng er het sap van ½ limoen door.
2. Snijd de paprika in kleine blokjes.
3. Snijd de lente-ui in dunne ringetjes.
4. Meng de paprika, lente-ui, komijnpoeder en paprikapoeder samen met de zure room in een kom.
5. Smeer op 2 wraps een laagje van de geprakte avocado en een laagje van het paprikamengsel. Bestrooi dan met kaas en leg er een tweede wrap op.
6. Bak de wraps in een koekenpan aan beide kanten lichtbruin.

Taco's met salsa

Les 3

4 personen

Ingrediënten

Bonenmengsel

- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 paprika
- 1 blik kidneybonen
- 1 eetlepel olie
- 1 theelepel paprikapoeder
- ½ theelepel chilipoeder

Salsa

- 2 tomaten
- ½ Spaanse peper
- ½ komkommer
- 1 bosuitje
- 1 eetlepel citroensap
- ½ zak tacochips natural
- 10 gram Griekse yoghurt
- 75 gram geraspte kaas

Bereiding

1. Maak de ui en knoflook schoon en snijd ze fijn.
2. Was de paprika, maak ze schoon en snijd ze in blokjes.
3. Laat de kidneybonen uitlekken in een zeef en spoel ze af.
4. Verwarm in de koekenpan de olie en fruit hierin de ui en de knoflook. Voeg de paprika toe en bak 2 minuten mee.
5. Voeg dan de kidneybonen toe met het paprikapoeder, chilipoeder en 100 ml water. Laat het 5 minuten zachtjes koken.
6. Was de tomaten en snijd in kleine blokjes en doe in een kom.
7. Was het pepertje, snijd hem open en verwijder de pitjes. Snijd het pepertje fijn en voeg toe aan de tomaten.
8. Was de komkommer, rasp het grof met een blokrasp en voeg de rasp toe aan de tomaten.
9. Verwijder de buitenste blaadjes van de bosuitje en snijd hem in smalle ringen en voeg toe aan de tomaten.
10. Voeg het citroensap toe aan de salsa en meng goed door. Proef de salsa en breng op smaak met peper en zout.
11. Doe de tacochips in een grote kom. De yoghurt in een kom en de geraspte kaas ook. Doe het bonenmengsel in een schaal en zet alle schalen bij elkaar. Je kan je zelf je eigen tacochips vullen met wat bonen, een schepje salsa en yoghurt en strooi er wat kaas over.

Guacamole

Les 3

4 personen

Ingrediënten

1 rijpe avocado

½ rode ui

1 teen knoflook

1 tomaat

½ rode peper

½ citroen

Bereiding

1. Snijd de avocado rondom de pit doormidden. Draai de helften in tegengestelde richting los van elkaar. Wip de pit eruit met een lepel. Schraap laagjes avocado af tot je de hele vrucht uit de schil hebt gelepeld. Doe het schraapsel in een kom.
2. Maak de ui schoon en snipper hem fijn en voeg toe aan de avocado.
3. Maak de knoflook schoon en pers het boven de avocado uit.
4. Was de halve rode peper heel fijn en doe in de kom.
5. Was de tomaat en snijd het in kleine blokjes en doe bij de rest van de ingrediënten.
6. Pers boven de kom een halve citroen uit.
7. Roer alles door elkaar en proef de guacamole. Voeg eventueel nog wat zout en peper toe.

Witte koolsalade

Les 3

4 personen

Ingrediënten

2 eetlepels rozijnen

¼ witte kool

1 eetlepel mayonaise

1 eetlepel halfvolle yoghurt

1 theelepel kerrie

1 theelepel citroensap

Bereiding

1. Was de rozijnen en laat ze in wat water 15 minuten wellen.
2. Maak de kool schoon en snijd de blaadjes in hele dunne reepjes.
3. Maak een dressing van de mayonaise, yoghurt, kerrie en citroensap. Proef de dressing en breng op smaak met peper en zout.
4. Meng de dressing door de witte kool en voeg de rozijnen toe en meng goed door. Proef nog even of de smaak goed is. Voeg anders nog wat peper, zout of citroensap toe.

Fruitpannenkoek

Les 1

4 personen

Ingrediënten

80 gram bloem

Snuf zout

1 ei

130 ml halfvolle melk

Plantaardige boter

2 eetlepels jam

180 gram seizoen fruit

(fruit uit Nederland wat op dit moment in het seizoen is)

Bereiding

1. Zeef de bloem met het zout boven een beslagkom. Voeg het ei en de helft van de melk toe en klop met een garde tot een glad beslag. Schenk de rest van de melk erbij en klop opnieuw glad. Dek de kom af met vershoudfolie en laat het beslag 15 minuten staan.
2. Was of schil het fruit en snijd in kleine blokjes en meng door elkaar in een kom.
3. Verhit wat boter in een koekenpan en schep er met een soeplepel beslag in. Draai de pan rond zodat de hele bodem bedekt is. Laat de pannenkoek 2 minuten op middelhoog vuur bakken tot de bovenkant droog is en de onderkant goudbruin. Draai de pannenkoek om en bak nog 1 minuut. Leg de pannenkoek op een bord..
4. Smeer wat jam over de hele pannenkoek. Schep er wat fruit in een smalle reep in het midden van de pannenkoek. Rol de pannenkoek zo strak mogelijk op en steek hier houten prikkers in snijd hem dan in stukken.
5. Herhaal punt 3 en 4 zodat het beslag op is.

TIP: De eerste pannenkoek vertelt je heel veel. Draait hij makkelijk om en is hij stevig, dan is je beslag goed. Breekt hij? Dan is je beslag te dun. Doe er dan wat bloem bij.

Appel & peertaartje

Les 2

4 personen

Ingrediënten

- 1 pak filodeeg
- 50 gram roomboter
- 1 plakje cake
- 2 appel
- 1 peer
- 1 theelepel citroensap
- 2 eetlepels abrikozenjam

Bereiding

1. Smelt de boter in een steelpan op laag vuur. Het mag niet koken of bruisen!
2. Vouw het filodeeg uit en snijd 30 vierkante plakken van 15x15 cm. Kwast een plakje filodeeg met de gesmolten boter in aan beide kanten en leg in cakevorm. Herhaal dit tot dat in elk vormpje twee 2 plakjes filodeeg kruislinks op elkaar liggen.
3. Snijd de cake in kleine blokjes en verdeel over de vormpjes.
4. Schil de appel en de peer, verwijder het klokhuis en snijd in blokjes en doe in een kom. Doe het citroensap en de jam erbij en meng goed.
5. Verdeel het fruit over de cakevormpjes en vouw het filodeeg er een beetje over.
6. Bak de taartjes in de hete oven 160 graden in 12 tot 15 minuten gaar en goudbruin.

Fruit pizza

Les 3

4 personen

Ingrediënten

1 appel
2 peren
Vloeibare bakboter
1 plak taartdeeg
100 gram mascarpone
1 eetlepel honing
1 eetlepel sinaasappelsap
100 gram seizoenfruit
2 eetlepel amandelen
2 eetlepel suiker

Bereiding

1. Schil de appel en de peren, verwijder het klokkenhuis en snijd ze in blokjes.
2. Verwarm wat bakboter in de koekenpan en fruit (zachtjes bakken) de appels en peren totdat ze beetgaar zijn.
3. Leg het deeg op een bakplaat met bakpapier en prik er gaatjes in. Plooi de rand van de bodem om en bestrijk met vloeibare bakboter.
4. Meng de mascarpone met honing en sinaasappelsap en besmeer er de bodem mee.
5. Beleg de pizza nu met de appel en peren en het overige fruit.
6. Bestrooi het geheel met suiker en de amandelen.
7. Bak de fruitpizza in 20 minuten bruin in een voorverwarmde oven op 200°C.