

## RECEPTEN LESSEN - SERIE 1

*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*

Het menu is samengesteld volgens de Schijf van Vijf.  
De ingrediënten hebben de kleuren van het betreffende deel.



## Wrap met Tandoorikip

### Les 1

4 personen

### **Ingrediënten**

25 gram wortel (bospeen)

1 tomaat

1 kleine appel

25 gram gerookte kipfilet

1 eetlepel zure room

1 theelepel tandoorikruiden

4 grote tortillawraps

25 gram gemengde sla

### **Bereiding**

1. Was de wortel, tomaten en appels.
2. Snijd de wortel in de lengte doormidden. Snijd dunne plakjes en vervolgens blokjes van de wortel. Doe de blokjes wortel in een kom.
3. Snijd de tomaten in kleine blokjes en voeg toe aan de wortel.
4. Snijd de appel in kleine blokjes en voeg toe aan de kom.
5. Snijd de gerookte kip in blokjes en voeg toe aan de kom.
6. Voeg nu de zure room toe en ook de tandoorikruiden en meng goed door. Proef en breng de vulling op smaak met peper en zout.
7. Leg een wrap op je plank en leg hier wat sla op en dan een paar scheppen van de vulling. Rol de wraps strak op en leg de naad onderop.
8. Steek om de 4 centimeter de cocktailprikkers in en snijd tussen de prikkers de wrap in dikke plakken.
9. Leg de wraps op een bord.

### **TIP**

*Je kan natuurlijk de gerookte kip weglaten, dan is het een vegetarische versie!*

## Couscous met rozijnen & kip

### Les 1

4 personen

### Ingrediënten

½ groentebouillonblokje	20 gram mais korrels
75 gram volkoren couscous	50 gram veggie kipstukjes
2 eetlepels rozijnen	1 eetlepel vloeibare bakboter
1 ui	1 theelepel tomatenpuree
½ aubergine	1 theelepel koekkruiden
½ courgette	

### Bereiding

1. Lees op de verpakking van de couscous hoeveel water je nodig hebt en breng dit aan de kook met het 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. Maak de ui schoon en snipper hem fijn. Bewaar de ui in een kommetje.
4. Was de aubergine en courgette. Snijd ze in kleine blokjes en doe in een kom.
5. Snijd de vegetarische kip in blokjes en doe in de kom met de aubergine en courgette.
6. Verwarm de bakboter in een koekenpan en bak hierin de gesnipperde ui. Voeg na 2 minuten de aubergine, courgette en kip toe en bak zachtjes voor 3 minuten.
7. Roer dan de tomatenpuree, de koekkruiden, mais korrels en de rozijnen erdoor en verwarm nog 1 minuut.
8. Meng dan de couscous erdoor en warm het geheel goed door. Proef de couscous en breng eventueel op smaak met zout en peper.
9. Doe de couscous in een schaal, dek het af met aluminiumfolie en houdt het warm in een oven op 80 graden.

### **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 rucola

15 gram amandelen

15 gram pecorino of Parmezaanse kaas

Olijfolie

½ citroen

### Bereiding

1. Verwijder de bladeren van de bloemkool en snijd de roosjes eruit. Snijd hier stukken van, zodat het stukje bloemkool op een eetlepel past.
2. Verwarm een koekenpan en voeg hierin de olijfolie toe en bak de bloemkool totdat de bloemkool net gaar en goudbruin is. Proef en breng op smaak met peper en zout.
3. Doe de bloemkool in een ovenschaal en bewaar in de oven op 80 graden.
4. Maak de koekenpan schoon met een keukenpapiertje en roerbak de amandelen hierin goudbruin.
5. Als de rucola nog niet is gewassen, was deze dan en dep droog.
6. Doe de rucola in een hoge beker, voeg een scheut olijfolie toe en mix het fijn met een staafmixer. Voeg de kaas en amandelen toe en mix totdat je een fijne puree hebt. Breng de pesto op smaak met peper en wat citroensap. Is de pesto wat dik, voeg dan wat water toe.
7. Schep de rucolapesto in een kommetje en dek af met plasticfolie.

## Fritters

### Les 2

4 personen

### Ingrediënten

½ courgette

½ paprika

1 kleine ui

1 theelepeltje oregano

1 teen knoflook

25 gram zelfrijzend bakmeel

1 ei

25 gram belegen 30+ kaas geraspt

Olijfolie

### Bereiding

1. Was de paprika en snijd de paprika in kleine blokjes. Doe het in de kom.
2. Maak de ui schoon en snipper het fijn en voeg toe aan de paprika in de kom.
3. Maak de knoflook schoon en snipper het fijn en voeg toe aan de kom.
4. Was de courgette en rasp de halve courgette met de grove kant van de blokrasp. Doe de rasp in een zeef boven een kom. Laat het goed uitlekken en voeg dan de rasp toe aan de kom met de andere ingrediënten.
5. Strooi dan de oregano erover, het zelfrijzende bakmeel en de geraspte kaas en meng goed met elkaar.
6. Klop de eieren in een kommetje los en roer het dan door de groenten heen. Voeg als laatste wat peper en zout toe.
7. Verhit een flinke scheut olijfolie in de koekenpan. Schep een lepel beslag in de pan en vorm zo kleine pannenkoekjes met een doorsnede van 5 cm. Bak aan beide kanten in 4 minuten goudbruin en gaar van binnen.
8. Proef het eerste pannenkoekje en breng het mengsel eventueel verder op smaak met peper en zout.
9. Schep de fritters uit de pan en leg ze in een ovenschaal en zet deze in een verwarmde oven om ze warm te houden.

### **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

1 Eigenzwijnse Goeie Worst

25 gram belegen 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.
3. Pel de ui en snipper hem fijn. Pel de knoflook en snipper hem fijn en doe dit samen met de ui in een kom.
4. Snijd de tomaten in fijne blokjes en voeg toe aan de kom met de ui en knoflook. Voeg naar smaak zout, peper en de oregano toe en meng het goed.
5. Snijd de courgette en de paprika in kleine blokjes en bewaar in een aparte kom.
6. Snijd de worst in dunne plakjes en bewaar in een kommetje.
7. Verdeel het tomatenmengsel over het pizzadeeg.
8. Beleg de pizza met de courgette, paprika en plakjes worst. Strooi de geraspte kaas erover.
9. Schuif de bakplaat in het midden van de hete oven op 200°C en bak in 20 minuten knapperig.
10. Neem de bakplaat met de pizza uit de oven en snijd deze in handzame stukken om te verdelen.

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

#### **Bereiding**

1. Breng in een grote soeppan water met een groentebouillonblokje 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 2 eetlepels olijfolie.
2. Was de bleekselderij en schil het met een dunschiller en snijd het in blokjes.
3. Was de paprika en snijd in blokjes.
4. Schil de wortel en snijd in blokjes.
5. Pel de ui en knoflook en snipper ze fijn.
6. Verwarm de olie in een koekenpan. Bak de ui en de knoflook in de olie heel zacht zonder te kleuren. Dit heet 'fruiten'.
7. Voeg het gehakt, de paprika, bleekselderij en wortel toe en bak 4 minuten mee.
8. Voeg de tomatenblokjes toe, paprikapoeder en de Italiaanse kruiden en roer goed door.
9. Breng de saus aan de kook en laat de saus 10 minuten zachtjes koken. Proef de saus en breng eventueel op smaak met zout en peper.
10. Voeg de saus toe aan de spaghetti en verwarm nog even op een laag pitje.

#### **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 (snelkook)	50 gram vegetarische kip
50 gram prei	½ bakje boemboe Nasi Goreng
50 gram wortel (bospeen)	1 eetlepel ketjap manis
50 gram witte kool	1 theelepel sambal oelek
1 paprika	Olijfolie
1 ui	
1 teen knoflook	
2 cm verse gember	

#### Bereiding

1. Vul de kookpan 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. Was de prei en snijd de prei in halve ringen.
3. Schil de wortel met een dunschiller en snijd in blokjes.
4. Snijd de witte kool in dunne reepjes.
5. Pel de ui en knoflook en snipper ze fijn.
6. Schil de gember en rasp hem fijn.
7. Snijd de paprika in blokjes.
8. Snijd de vegetarische kip in blokjes.
9. Verwarm in een koekenpan een flinke scheut olie en bak hierin de ui, gember en knoflook zachtjes zonder te kleuren. Voeg de groenten, kip en de boemboe toe. Laat dit ongeveer 5 minuten bakken op een laag vuur.
10. 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.
11. Doe de nasi in een ovenschaal en plaats deze in een oven op 80 graden om het warm te houden voordat je het serveert.

#### **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 teen knoflook  
1 cm verse gember  
5 gram gula djawa (palmsuiker)  
1 theelepelsambal  
20 gram santen (ingedikte 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 met een zeef, maar vang het kookvocht op. Spoel de boontjes af met koud water om verder garen te stoppen en laat ze uitlekken.
2. Pel de ui en knoflook en snipper ze fijn.
3. Schil de gember en rasp deze boven een kommetje fijn.
4. Verhit een flinke scheut olie in een koekenpan en bak hierin de ui en knoflook zachtjes.
5. Voeg de geraspte gember, gula djawa en sambal toe en bak een minuut zachtjes mee.
6. Verkruimel de santen erover en breng aan de kook. Als de saus te dik is, voeg je wat kookvocht van de boontjes toe.
7. Voeg de sperziebonen toe en laat de Sajoerboontjes even koken.

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

### Les 3

4 personen

#### Ingrediënten

6 eieren

3 eetlepels melk

20 gram geraspte 30+ kaas

2 kleine uien

1 tomaat

30 gram mais korrels

Vloeibare bakboter

#### Bereiding

1. Pak 3 kommen en breek boven elke kom 2 eieren.
2. Voeg per kom 1 eetlepel melk toe en wat zout en peper. Klop de eieren in de drie kommen met een vork door elkaar.
3. Pel de uien en snipper ze fijn. Verdeel de ui over de drie kommen.
4. Voeg de geraspte kaas toe aan kom 1 en meng nog even door.
5. Was de tomaat en snijd het in kleine blokjes. Doe de tomaat in kom 2 en meng nog even door.
6. Open het blikje mais en weeg 30 gram af en voeg deze toe aan kom 3 en meng nog even door.
7. Verwarm een scheut bakboter 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 4 porties.
8. Bak hierna op dezelfde manier de inhoud van kom 2 en daarna kom 3. Nu heb je drie verschillende soorten omelet.

#### **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?*

## Fruitprikkers

### Les 1

4 personen

### Ingrediënten

8 druiven

1 banaan

2 mandarijnen

1 appel

¼ meloen

½ citroen

### Bereiding

1. Was de druiven.
2. Pel de banaan en snijd in dikke plakken en doe ze in een kom.
3. Pel de mandarijn, verdeel de mandarijn in partjes en doe in een kom.
4. Was de appel, snijd plakken rondom zodat je een vierkant klokhuis overhoudt. Snijd de plakken 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, nu heb je 8 parten meloen.
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. Doe de meloenblokken in een kom.
7. Zet de vijf kommen met het fruit naast elkaar, pak een prikker en prik van elke fruitsoort eentje op de prikker. Leg de prikkers op een bord en bedek de prikkers met plasticfolie.

## 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. Was de appel en de peer. Snijd rondom het klokhuis de appel in plakken, zodat je een vierkant klokhuis over hebt. Snijd de plakken in grote blokjes.
3. Halveer de peer en dan halveer je de twee helften nog een keer. Je hebt nu vier parten. Snijd per part de kroost er schuin uit. Halveer elk part nog een keer en snijd het dan in grote blokjes.
4. Was de druiven.
5. Doe het fruit in de blender. Voeg de yoghurt, appelsap en honing toe.
6. Pureer het fruit fijn. Giet de smoothie over in een kan en serveer.

## Coupe Indonesië

### Les 3

4 personen

#### **Ingrediënten**

1 sinaasappel

4 dadels

½ Galia meloen

5 muntblaadjes

1 theelepel citroensap

1 theelepel kaneel

#### **Bereiding**

1. Schil de sinaasappel goed zodat alle witte velletjes eraf zijn. Halveer de sinaasappel en snijd in partjes. Snijd daarna de partjes nog een keer door.
2. 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, nu heb je 8 parten meloen.
3. 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. Doe de meloenblokken in een kom.
4. Snijd de dadels in de lengte door en dan in dunne reepjes snijden. Voeg het toe aan de kom met het fruit.
5. Was de muntblaadjes en scheur deze boven de fruitsalade klein.
6. Voeg de citroensap en kaneel toe aan de salade en meng alles goed door elkaar.
7. Proef de salade en breng eventueel op smaak met wat citroensap en/of kaneel.

## **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.