

KEUKEN
HELDEN

KIDS

VROLIJKE
RECEPTEN
VOOR KIDS
OM ZELF TE
MAKEN

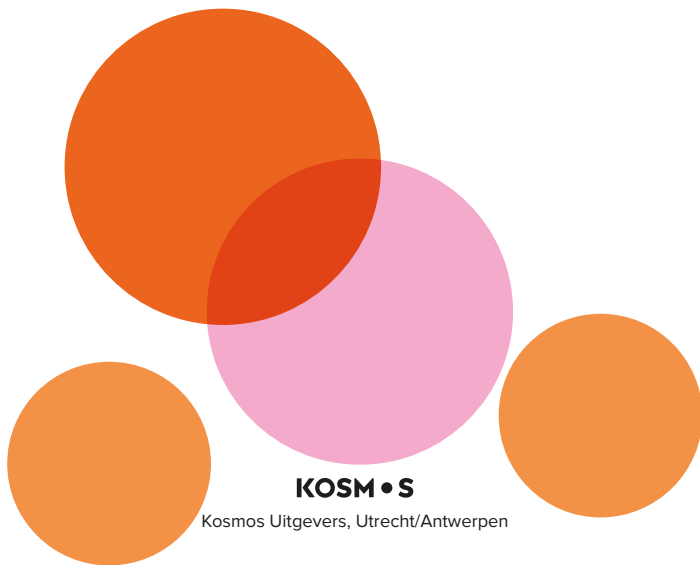
FUN
FOOD

ALTIJD
SUCCES
RECEPTEN



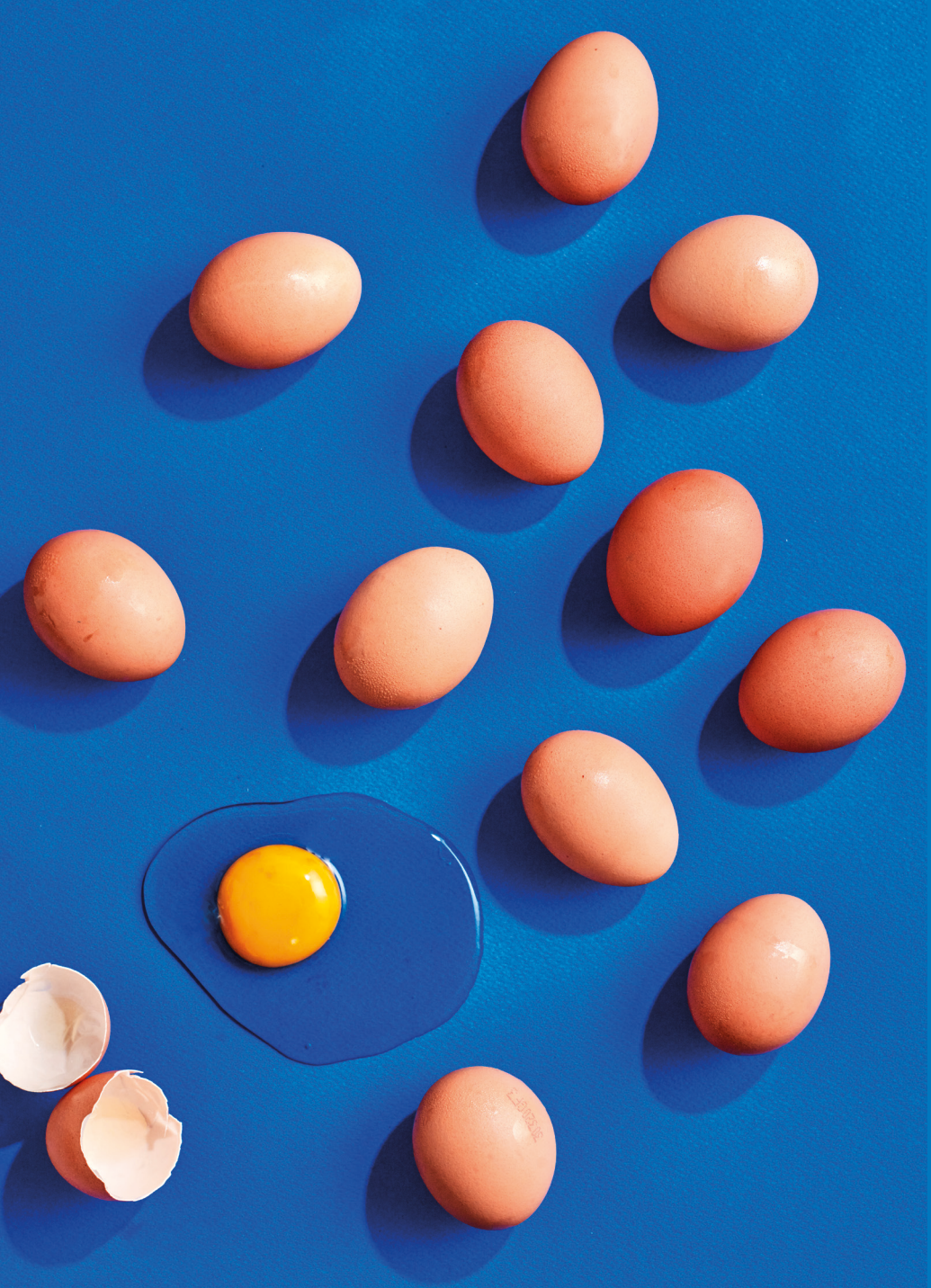
KIDS FUN FOOD

vrolijke recepten voor kids om zelf te maken



KOSM•S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

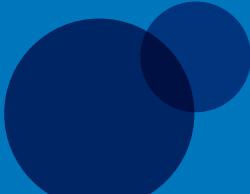


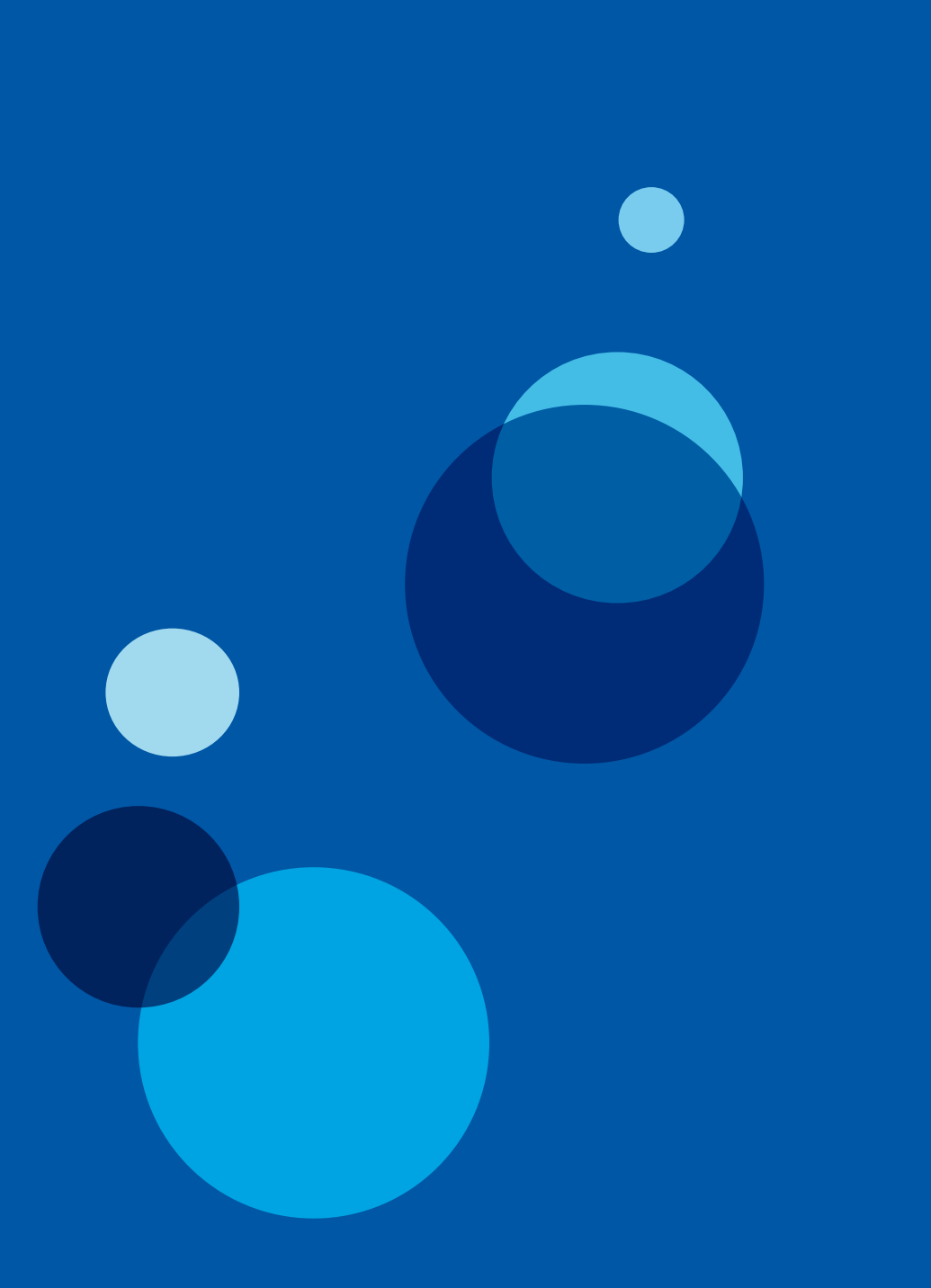


INHOUD

koken als een echte chef	6
fun fastfood	28
traktaties	50
woordenlijst	78
opmerkingen bij de recepten	80
register	81

DISCLAIMER Tijdens het koken moet er altijd een volwassene in de buurt zijn, vooral bij het gebruik van messen, het fornuis, kokend water, elektrische apparaten of de oven. Open en sluit een hete oven voorzichtig en gebruik altijd ovenwanten als je een ovenschaal, bakplaat of taartvorm uit de oven haalt.





MEATBALL SUBS

voorbereiden 20 minuten

bereiden 15 minuten

voor 6 stuks

1 kleine ui

2 knoflookteentjes

500 g lamsgehakt

1 ei

70 g oudbakken broodkruimels

2 tl gedroogde Italiaanse kruiden

1¹/₃ el olijfolie

400 ml passata (gezeefde tomaten)

6 volkorenpistoletjes

70 g mozzarella, grof geraspt

bladpeterselieblaadjes,

in reepjes, voor erover

1 Pel de ui en rasp hem. Pel de knoflookteentjes en pers ze. Doe de ui, knoflook, het lamsgehakt, ei, de broodkruimels en gedroogde Italiaanse kruiden in een grote kom. Voeg zout en peper toe, en meng goed. Rol volle eetlepels van het gehaktmengsel tot balletjes; maak er 18 in totaal.

2 Verhit de helft van de olijfolie in een grote koekenpan met antiaanbaklaag op halfhoog vuur. Leg de helft van de gehaktballetjes in de pan. Bak ze 3 minuten of tot ze rondom goudbruin zijn en keer ze met een keukentang. Schep de balletjes uit de pan op een bord. Herhaal met de rest van de olie en balletjes.

3 Leg alle gehaktballetjes weer in de pan. Doe de passata en 60 ml water erbij en roer door. Voeg zout en peper toe. Laat het 8 minuten of tot de gehaktballetjes door en door gaar zijn zachtjes pruttelen en roer af en toe door.

4 Verwarm de ovengrill op de hoogste stand.

5 Snijd de puntjes in de lengte open, maar snijd ze niet in tweeën. Schep in elk puntje drie gehaktballetjes met wat saus en leg ze op een grote bakplaat. Bestrooi de balletjes met de geraspte mozzarella.

6 Gril de meatball subs 2 minuten of tot de kaas is gesmolten. Bestrooi ze vlak voor het serveren met de peterselie.

FUN FACT

Meatball subs zijn
Italiaanse broodjes
die in Amerika zijn
bedacht.





FUN FACT

Het Japanse woord
'sushi' betekent
'zure rijst'.

WRAPS MAAR DAN ALS SUSHI

voorbereiden 20 minuten

(plus koelen)

voor 64 stuks

zoete chilisaus, voor het dippen

KIP & AVOCADO

2 kleine avocado's

1 tl citroensap

1 middelgrote wortel

4 volkorenwraps

150 g gegrilde kip, in stukjes
gescheurd

HAM & KAAS

2 kleine komkommers

4 spinazie-kruidentwraps

(of andere groentewraps)

75 g roomkaas

200 g plakken ham

1 Maak de wraps met kip en avocado. Snijd de avocado's in de lengte door tot je de pit raakt en haal je mes om de pit heen. Draai de twee helften los en schep de pit er met een lepel uit. Schep het vruchtvlees op een snijplank en hak het grof. Doe het met het citroensap in een kommetje en prak het glad met een vork. Voeg zout en peper toe.

2 Schraap en rasp de wortel.

3 Leg de volkorenwraps op een schone snijplank en snijd de randen bij tot ze eruitzien als vierkanten.

4 Spreid het avocadomengsel uit over de wraps, maar laat een rand van 4 cm vrij aan de kant die het dichtst bij je ligt. Leg de kip langs die rand en leg de geraspte wortel erop. Rol de wraps vanaf de kant het dichtst bij je strak op en wikkel ze in plasticfolie. Leg ze 10 minuten in de koelkast.

5 Maak de wraps met ham en kaas. Snijd de komkommers in de lengte in acht staafjes.

6 Leg de spinaziewraps op een schone snijplank en snijd de randen bij tot ze eruitzien als vierkanten.

7 Spreid de roomkaas uit over de wraps, maar laat een rand van 4 cm vrij aan de kant die het dichtst bij je ligt. Leg de ham langs die rand en leg de komkommer erop. Rol de wraps vanaf de kant het dichtst bij je strak op en wikkel ze in plasticfolie. Leg ze 10 minuten in de koelkast.

8 Haal de wraps uit de plasticfolie. Snijd ze met een kartelmes in 8 stukjes.

9 Serveer de wraps in sushistijl met de zoete chilisaus.

TJOKVOLLE ROCKY ROAD

voorbereiden 15 minuten

(plus koelen)

voor 28 stuks

100 g zachte frambozengummy-snoepjes (of neem andere gummysnoepjes)

70 g gekleurde popcorn

100 Maltesers

100 g gomballen

300 g marshmallows, in stukjes

600 g witte chocolade

snoepgoed naar keuze, ter versiering (zie tips)

1 Vet een rechthoekige bakvorm van 20 x 30 cm in. Bekleed de bodem en lange kanten met bakpapier en laat dat 5 cm boven de rand uitsteken.

2 Meng de gummysnoepjes, popcorn, Maltesers, gomballen en marshmallows in een grote kom.

3 Hak de chocolade fijn en leg de stukjes in een magnetronbestendige kom. Verhit ze 30 seconden met stoten op de hoge stand tot de chocolade glad en gesmolten is; roer tussen de stoten door.

4 Werk nu snel en schenk de chocolade over de ingrediënten in de kom. Roer door elkaar. Spreid het mengsel uit in de beklede vorm en druk het stevig aan. Strooi het snoepgoed naar keuze erover en druk het zachtjes in het mengsel.

5 Zet de Rocky Road 2 uur of tot hij is uitgehard in de koelkast. Snijd hem met een heet mes in 28 stukjes.

tips Kies je favoriete snoepgoed om de Rocky Road mee te bedekken. Wij hebben Lotus-koekjes, aardbeien-roomgummysnoepjes, jellybeans, minipretzels, roze wafels, Reese's Peanutbutter Cups en gekleurde sprinkles gebruikt. Hak het snoepgoed grof voor je het over de Rocky Road strooit. Bewaar de Rocky Road 1 week in een luchtdichte bak in de koelkast.

FUN FACT

Rocky Road is een Australische lekkernij die is bedacht om oud snoepgoed op te maken.



In dit kookboek vind je waanzinnige hartige en zoete recepten om zelf of samen te proberen. Maak een eigen versie van echte kinderhits als nacho's, burgers en sushi of, lekker zoet, donuts, cheesecake of een loaded rocky road!



9 789043 931540

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

NUR 440
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen