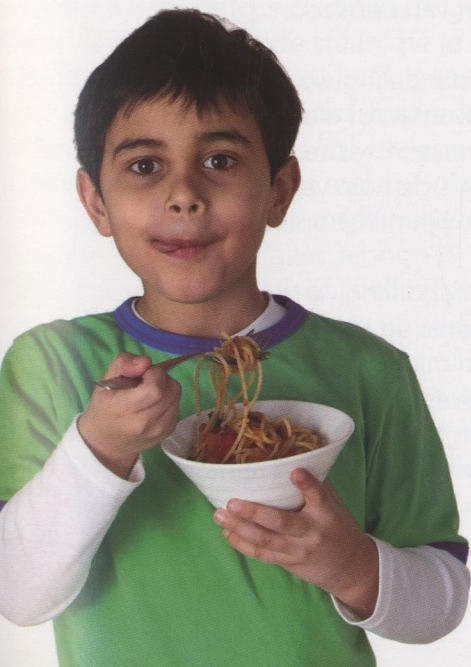


Inhoud

De voorbereiding	6	Meeneemlunches en picknicks	38
Veiligheid in de keuken	8	Snacks en lichte maaltijden	64
Gezond eten	10	Snelle, simpele maaltijden	86
Kooktermen	14	Hoofdgerechten	118
Handig keukengerei	16	Nagerechten en drankjes	154
Basingrediënten	20	Lekkers bij de thee	188
Basistechnieken	28	Feestelijke traktaties	210
Voorbeeldmenu's	34	Voedingswaarden	248
Ideeën voor feestjes	36	Register	252



De voorbereiding

Koken geeft heel veel plezier en het maakt niet uit hoe oud je bent of hoeveel ervaring je hebt. Natuurlijk zijn er enkele basisregels waar je aan moet houden, maar zodra je die kent, kun je de meest uiteenlopende verrukkelijke dingen klaarmaken.

Lekkere dingen maken die je kunt eten en delen is erg leuk. Niets is zo fijn als je familie of vrienden te zien smullen van gerechten die jij hebt gemaakt. Bovendien leer je veel als je aan het koken bent, zoals wegen, afmeten, tellen en klokkijken. Dat is niet alleen erg handig in de keuken, maar ook daarbuiten. Mengen, roeren, strooien en uitstrijken zijn goed voor je coördinatie, en taarten en koekjes versieren is een geweldige manier om creatief bezig te zijn.

Taarten en koekjes zijn misschien niet heel gezond, maar de zelfgemaakte versies, met alleen goede ingrediënten, zonder kunstmatige geur- en smaakstoffen, zijn veel beter dan kant-en-klare uit de winkel en smaken ook nog eens veel beter.

Zodra je wat meer ervaring hebt, ben je klaar om nieuwe dingen uit te proberen. Je kunt dan andere ingrediënten gebruiken en je eigen recepten bedenken. Zo ontdek je steeds weer nieuwe combinaties van smaken en structuren, en creëer je je eigen geweldige gerechten.

▼ *Kinderen van alle leeftijden helpen graag mee in de keuken.*



► *Als je op jonge leeftijd leert koken, heb je daar je hele leven wat aan.*

Veilig koken

Het ene kind ontwikkelt zich sneller dan het andere en alleen de ouders of verzorgers weten wanneer hun kind eraan toe is om bepaald kookgerei te gebruiken of bij bepaalde klusjes te helpen. Als kinderen samen met een volwassene koken en iets nieuws proberen, leren ze veilig en zelfstandig te werken. Het is echter wel van belang dat er altijd een volwassene toezicht houdt wanneer kinderen, van welke leeftijd ook, in de keuken bezig zijn.

Bij veel recepten in dit boek wordt een mes, schaar, rasp, elektrisch apparaat of hittebron gebruikt. In deze gevallen moet een volwassene toezicht houden, ongeacht de leeftijd of ervaring van het kind. Jonge kinderen moeten hierbij geholpen worden. Foto's van handelingen die gevaarlijk zijn en hulp of toezicht van een volwassene vereisen, zijn voorzien van een icoon:

! = bij deze handeling worden scherpe of gevaarlijke voorwerpen of elektrische apparaten gebruikt, zoals messen, raspers, keukenmachines of blenders. Hierbij is de hulp van een volwassene vereist – of houd op zijn minst oplettend toezicht.

🔥 = bij deze handeling wordt een hittebron gebruikt. Ook hier is de hulp van een volwassene nodig – of op zijn minst oplettend toezicht. Bij het gebruik van de oven moeten ovenwanten worden gedragen. Het afgieten van hete gerechten en het in de oven zetten en uit de oven nemen van gerechten moeten door een volwassene gebeuren.

Een recept uitkiezen

Wil je een recept uitkiezen, kijk dan eerst naar de gekleurde balk boven aan de bladzijde om te zien hoelang het duurt om het te maken. De genoemde tijden zijn exclusief tijd voor het rijzen, koelen, laten rusten of invriezen; ze geven alleen aan hoelang je ongeveer in de keuken bezig bent.

Bij elk recept staan ook sterren, zodat je kunt zien hoe gemakkelijk of moeilijk het recept is. Hoe meer sterren, hoe moeilijker het recept:

★ = dit recept is 'supersimpel'. Alle kinderen van 5 tot 12 kunnen het, onder toezicht, maken en er worden nauwelijks messen of elektrische apparaten gebruikt. Als er een hittebron of gevaarlijk voorwerp wordt gebruikt, moet een volwassene helpen.

★★ = dit recept moet je 'gewoon proberen'! Er wordt mogelijk wat meer snijwerk verricht of het kind moet redelijk behendig zijn. Met oplettend toezicht van een volwassene kunnen de meeste kinderen hier plezier aan beleven.

★★★ = dit recept is 'leuk en uitdagend'. Deze recepten zijn bedoeld voor oudere kinderen of kinderen die al wat kookervaring hebben en aan een nieuwe uitdaging toe zijn. Ook hier moet een volwassene toezicht houden bij handelingen waarbij een gevaarlijk voorwerp of een hittebron wordt gebruikt.

Voordat je begint

Behalve de moeilijkheidsgraad en de voorbereidings- en bereidingstijd, die in de gekleurde balk boven aan de bladzijde staan, zie je ook een lijstje met keukengerei. Je kunt het beste eerst controleren of je alles hebt, voordat je aan de slag gaat. Niets is zo vervelend als halverwege ontdekken dat je het recept niet af kunt maken. Waar nodig moeten spullen op kinderformaat worden gebruikt. Het is ook belangrijk dat alles schoon is, voordat je begint. Controleer ook of je alle ingrediënten hebt en bereid ze voor zoals in de ingrediëntenlijst staat vermeld, bijvoorbeeld fijnhakken of schillen. Als je wilt, kun je alles van tevoren afmeten en in schaaltes doen, net zoals koks op televisie doen. Dan staat alles klaar en weet je zeker dat je alle ingrediënten hebt.

Algemene regels

- 1 Kijk eerst wat je allemaal nodig hebt en zet alles klaar. Zorg dat je de ingrediënten voorbereidt zoals in de lijst staat vermeld. Je kunt de ingrediënten ook alvast afmeten en in schaaltes doen. Lees het hele recept, zodat je weet wat je moet doen.
- 2 De hoeveelheden in lepels gelden voor afgestreden lepels. Gebruik steeds dezelfde lepel voor een recept, want sommige lepels zijn groter dan andere. Schep het ingrediënt op de lepel en schraap de bovenkant er af met de botte kant van een mes.
- 3 Verwarm de oven voor tot de aangegeven temperatuur; doe dit minstens 10 minuten voordat je het gerecht bereidt. Gebruik je een heteluchtoven, kijk dan in de gebruiksaanwijzing wat de juiste bereidingstijd en temperatuur is; meestal moet je de temperatuur 20 °C lager zetten of de bereidingstijd met 10 minuten verkorten. Laat de ovendeur tijdens de bereiding dicht.
- 4 Hoewel er voor pasta, rijst en dergelijke kooktijden staan vermeld, moet je altijd de aanwijzing op de verpakking volgen, want verschillende soorten en merken hebben verschillende kooktijden.
- 5 Controleer altijd of stukken vlees en vis goed gaar zijn voordat je ze serveert. De bereiding kan namelijk iets langer duren als de stukken wat dikker zijn.
- 6 Warm gerechten niet vaker dan één keer op en zorg dat je ze door en door verhit voordat je ze serveert.



▲ Jonge kinderen kunnen het best alleen de gemakkelijkste recepten in dit boek maken, onder toezicht van een volwassene.

Kooktermen

Sommige kooktermen zijn vast wel bekend, zoals afspoelen of fijnhakken, maar er zijn ook woorden die je misschien nog niet kent. In deze handige woordenlijst worden enkele basistermen uitgelegd, zodat je de recepten beter kunt begrijpen.

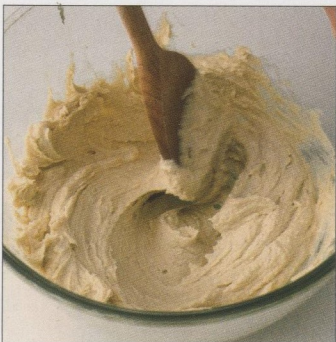
Aanbraden Vlees in een hete pan bakken tot het bruin wordt. Zo blijft het vlees sappiger en lekkerder.

Bakken Voedsel in hete olie of heet vet, of in de oven bereiden. Alleen oudere kinderen mogen voedsel in heet vet bakken. Pas goed op dat het vet niet spettert of over de pan loopt. Bakken kan op verschillende manieren:

- **In een koekenpan** met ongeveer 5 mm olie.
- **Roerbakken** wordt vaak gedaan in Aziatische recepten en gaat het beste in een wok. Snijd het voedsel in gelijke stukjes en roer voortdurend op hoog vuur.
- **In een droge koekenpan**, zonder toegevoegd vet. Dit is ideaal voor vette ingrediënten, zoals spek. Tijdens het bakken smelt het vet en komt het vrij, zodat het voedsel in zijn eigen vet bakt.

Bekleden Een stuk bakpapier op de bodem en tegen de zijkanten van een bakvorm leggen, zodat het beslag niet vastkleeft. Voor cakejes en muffins kun je papieren vormpjes in de gaten van een muffinvorm leggen.

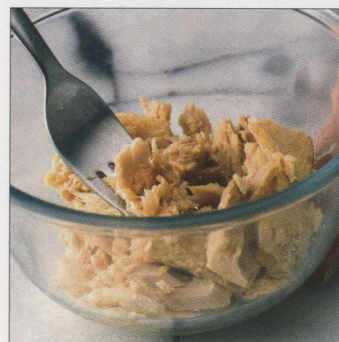
Besprenkelen Druppels of kleine hoeveelheden vloeistof over het voedsel schenken.



▲ Ingrediënten voor taart worden door elkaar geklopt.



▲ Groenten snijden kan op veel manieren.

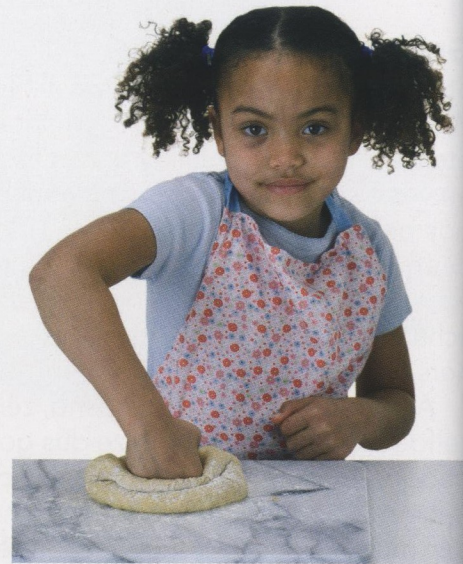


▲ Tonijn en andere vis kun je fijnmaken met een vork.



▲ Olijfolie wordt vaak over het gerecht gesprenkeld.

► De meeste technieken, zoals deeg kneden, zijn gemakkelijk te leren.



Fijnhakken Voedsel in stukjes snijden. Gebruik een scherp mes en een snijplank.

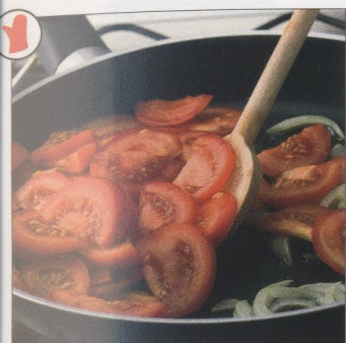
Fijnmaken Uitgelekte gekookte of ingeblikte vis met een mes en vork in stukjes verdelen. Verwijder eventuele graatjes met je vingers.

Fijnprakken Voedsel, zoals gekookte aardappelen of bananen, kapotdrukken tot het glad is. Dit doe je met een pureestamper of een vork.

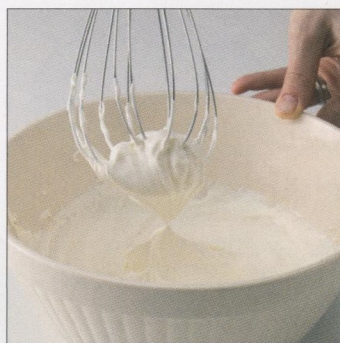
Frituren Voedsel bakken door het helemaal onder te dompelen in hete olie. Dit gaat het gemakkelijkst en veiligst in een elektrische frituurpan.

Garneren Gerechten versieren met kruiden, schijfjes citroen, geraspte chocolade of vruchten.

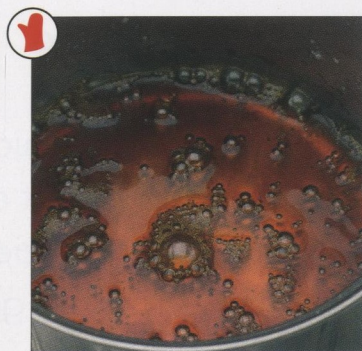
Invetten Een bakvorm of schaal insmeren met een beetje olie of boter, zodat het gerecht er niet aan vastkleeft.



▲ Groenten bakken doe je meestal in een koekenpan.



▲ Slagroom wordt vaak geklopt tot hij vrij stijf is.



▲ Als een vloeistof suddert, zie je kleine belletjes.



▲ Zeef bloem om de klontjes te verwijderen.

Kloppen Voedsel flink roeren met een elektrische mixer of garde tot het stijf (voor slagroom of eiwitten) of klontvrij (voor sauzen) is.

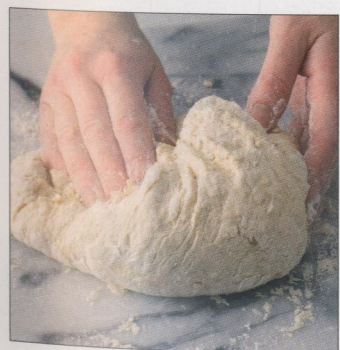
Kneden Deeg glad maken door het op een met bloem bestoven werkvlak met je handen te bewerken. Brooddeeg moet minstens 5 minuten flink gekneet worden. Deeg voor scones en gebak kneed je juist voorzichtig en kort, alleen tot het glad is, anders wordt het taai.

Losroeren Ingrediënten mengen en zachter maken met een houten lepel, garde, vork of mixer.

Mengen Ingrediënten roeren tot het mengsel glad is. Dit kan in een kom met een garde, lepel of elektrische mixer, of in een blender.

Pureren Fruit of gekookte groenten fijnmaken tot ze glad zijn en op een saus lijken. Gebruik een blender of keukenmachine, of leg het voedsel in een zeef boven een kom en wrijf het erdoor met een houten lepel.

Raspen Voedsel fijnmaken door het van boven naar beneden over een rasp te halen. De meeste raspen



▲ Kneden doe je op een met bloem bestoven werkvlak.



▲ Neem de tijd als je chocolade smelt.



▲ Bekleed cakevormpjes met vrolijke papieren vormpjes.



▲ Wrijf vruchten door een zeef voor vruchtenpuree.

hebben grote en kleine gaatjes. Gebruik de grote voor kaas en de kleine voor citroen en nootmuskaat.

Smelten Vast voedsel, zoals boter of chocolade, verhitten tot het vloeibaar is. Chocolade smelt je langzaam in een hittebestendige kom op een pan met zachtjes sudderend water (dit heet au bain-marie). Het water mag de kom niet raken, anders kan de chocolade verbranden.

Spatelen Bloem en andere ingrediënten voorzichtig door het beslag scheppen. Gebruik een metalen lepel en houd het beslag luchtig.

Suddereren Vloeistof zo zachtjes verhitten in een pan dat er alleen kleine belletjes naar boven komen.

Uit laten lekken Het water weg laten lopen. Doe het voedsel in een vergiet of, als de stukjes erg klein zijn, in een zeef. Gefrituurd voedsel schep je met een bakspaan of schuimspaan uit de pan. Leg het op een bord met keukenpapier.

Zeven Ingrediënten als bloem of poedersuiker door een zeef in een kom doen om klontjes te verwijderen.

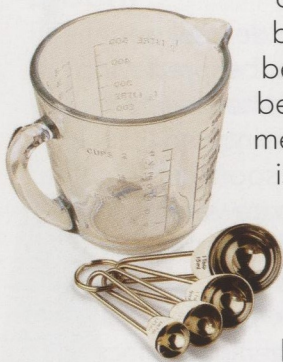
Basistechnieken

In de keuken moet je allerlei technieken beheersen. De meeste zijn simpel en alle technieken worden gemakkelijker naarmate je meer oefent. In dit hoofdstuk worden de handigste technieken uitgelegd, zodat je de lekkerste gerechten kunt maken!

Vloeistoffen afmeten

Precies afmeten is erg belangrijk, voor-al bij het bakken. Gebruik lepels voor heel kleine hoeveelheden; je kunt ook speciale maatlepels kopen, bijvoorbeeld in een kookwinkel. Ze worden in setjes verkocht; kies een setje met lepels van 1,25 ml/¼ tl, 2,5 ml/½ tl, 5 ml/1 tl en 15 ml/1 el. Als een recept een dessertlepel noemt, wordt daarmee 10 ml/2 tl bedoeld.

Voor grote hoeveelheden gebruik je een doorzichtige maatbeker. Maatbekers zijn gemaakt van plastic of hittebestendig glas. Zet de maatbeker op een vlakke ondergrond, ga door je knieën tot je ogen op gelijke hoogte zijn met de maatverdeling en schenk de vloeistof langzaam in de maatbeker tot die het juiste streepje bereikt. Als je schenkt en de maatbeker van bovenaf bekijkt, zul je merken dat de hoeveelheid anders is dan wanneer je er recht voor staat. Probeer het maar eens met water! Er zijn tegenwoordig ook speciale schuine maatbekers waarbij je gewoon rechtop kunt blijven staan. Die zijn nog gemakkelijker te gebruiken.



▲ Maatbeker en maatlepels

► Met een paar simpele technieken, zoals kloppen, kun je allerlei gerechten maken.



Droge ingrediënten afmeten

In sommige landen, zoals Amerika en Australië, worden droge ingrediënten als bloem en suiker afgemeten met speciale maatkopjes. In andere landen worden droge ingrediënten afgemeten naar gewicht. Daarvoor gebruik je een mechanische of elektronische weegschaal. Beide zijn prima, maar voor kleine hoeveelheden is een elektronische weegschaal handiger, omdat die nauwkeuriger is. Kijk bij een mechanische weegschaal altijd eerst of hij op nul staat.

Kleine hoeveelheden, zoals specerijen en bakpoeder, meet je af met lepels. Een lepel wordt altijd afgestroken, tenzij het recept anders vermeldt. Strijk met de botte kant van een mes over de bovenkant om de lepel af te strijken. Als je dit boven een stuk keukenpapier doet, kun je de restjes weer in het potje doen.



▲ Maatkopjes en maatlepels

LEPELS AFMETEN

Vul de juiste lepel helemaal tot het randje. Voor kleverige dingen, zoals honing, kun je de lepel eerst invetten met een beetje boter, dan glijdt de honing er zo uit.



EEN WEEGSCHAAL GEBRUIKEN

Zorg dat de wijzer op nul staat als het bakje leeg is. Dit kan met een schroefje of pennetje. Doe de ingrediënten in het bakje tot de wijzer het juiste gewicht aangeeft en stilstaat.



Een ei breken

Zet een mengkom klaar om het ei op te vangen. Houd het ei met beide handen vast en tik het in het midden hard op de rand van de kom, zodat er rondom een scheur in de schaal ontstaat. Houd het ei boven de kom en maak de scheur groter door de helften voorzichtig bijna helemaal van elkaar te trekken.

Laat de eidooier en het eiwit in de kom vallen en gooi de schaal weg. Herhaal dit als je meer eieren nodig hebt.



▲ Een ei breken is een belangrijke techniek, die je heel snel kunt leren.

EEN EI SPLITSEN



1 Zet twee grote kommen klaar. Tik het ei voorzichtig op de rand van de kom en trek de helften boven de kom uit elkaar, zodat alleen het eiwit in de kom valt.



2 Laat de eidooier een paar keer van de ene halve eierschaal in de andere vallen, zodat de dooier heel blijft en al het eiwit in de kom valt. Doe de dooier in de andere kom.

Tip: gebruik drie kommen als je meer dan één ei wilt splitsen. Een voor de eidooiers, een voor de eiwitten en een waar je het ei boven breekt. Als de eidooier kapotgaat en er een beetje dooier in het eiwit komt, heb je maar één ei verpest (je kunt er roerei van maken). Eiwitten kunnen niet stijfgeklopt worden als er dooier in zit.

Slagroom kloppen

Slagroom kun je kloppen, zodat hij dik en luchtig wordt. Voeg ongeveer 2 eetlepels suiker per 250 ml toe. Zorg dat de slagroom en kom goed koud zijn voordat je begint. Gebruik een garde of elektrische handmixer (op de laagste snelheid) en klop tot de slagroom dik is en niet meer inzakt. Klop niet te lang, want dan splitst de slagroom zich in een klontige massa en waterig vocht, en als je nog langer klopt, krijg je boter!

Malen in een vijzel

Doe de ingrediënten in de vijzel en maal ze door hard met de stamper te drukken en te draaien, tot er een grof poeder ontstaat. Als je geen vijzel hebt, kun je de ingrediënten in een kleine kom doen en het uiteinde van een deegroller gebruiken om ze te malen.



▲ Vijzel en stamper

EIWITTEN KLOPPEN



1 Doe de eiwitten in een grote, brand-schone, kurkdroge kom en zorg dat de garde ook schoon en droog is. Pak de kom goed vast met je ene hand, houd hem iets schuin en klop met je andere hand in rondgaande bewegingen.



2 Klop de eiwitten tot er stijve pieken ontstaan. Gebruik je een mixer, zet hem dan 1 min. op de laagste snelheid en zet hem daarna hoger. Als je durft, kun je de kom omgekeerd boven je hoofd houden; als er niets uit valt, zijn de eiwitten goed stijf.

Tip: je kunt een garde, handklopper of elektrische mixer gebruiken. Als je meer dan twee eiwitten wilt kloppen, kun je het best een elektrische mixer gebruiken, tenzij je heel sterke armen hebt.

Ideeën voor feestjes

Een van de leukste dingen van feestjes is dat je een goed excuus hebt om heel veel lekkere dingen te eten. Je hoeft niet alles zelf te maken; vraag of een paar vrienden wat eerder willen komen om je te helpen – een leuk begin van je feest!



Verjaardagsfeest

- * Regenboogpopcorn
- * Broodfiguurtjes
- * Miniciabattapizza's
- * Gelatinegezichtjes
- * Ballonnentaart
- * Regenboogsap en schaaftijs

FEESTTHEMA'S

- Wilde dieren
- Clowns
- Piraten
- Elfjes
- Heksen en tovenaars
- Draken en monsters



▲ Regenboogpopcorn
blz. 212-213



◀ Broodfiguurtjes
blz. 215



◀ Ballonnentaart
blz. 234-235



◀ Miniciabattapizza's
blz. 218

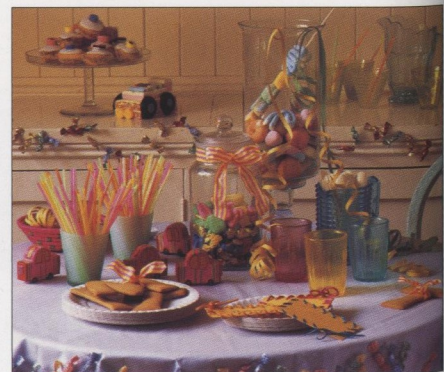


▶ Gelatinegezichtjes
blz. 230

TIPS

▶ Het is een goed idee om je ideeën voor het feest ruim van tevoren op te schrijven en met je ouders te bespreken. Zo weet je zeker dat je alle ingrediënten op tijd in huis hebt.

- ▶ Snijd alles in stukjes, zodat iedereen alles kan proeven en er niet zoveel overblijft.
- ▶ Doe alle restjes in zakjes en geef ze mee aan je vrienden.
- ▶ Versier zelf papieren tafelkleden volgens het thema van je feestje.



Halloween

- * Blokjes tortilla
- * Kiprolletjes
- * Griezeldoekjes
- * Chocoladeappelheksjes
- * Halloweenaart
- * Oranje smoothie



◀ Blokjes tortilla blz. 219



◀ Griezeldoekjes blz. 236

▶ Chocoladeappelheksjes blz. 237



▶ Halloweenaart blz. 238-239



Middernachtfeest

- * Ham-kaastaartjes
- * Bijzondere broodjes ei
- * Bananen-abrikozentrifle
- * Butterscotchbrownies
- * Aardbeienshake



◀ Ham-kaastaartjes blz. 46



◀ Bijzondere broodjes ei blz. 42-43



▶ Butterscotchbrownies blz. 60

▶ Aardbeienshake blz. 185



Feestontbijt

- * Meloensalade
- * Ham-tomatenroerei
- * Karnemelkpannenkoekjes
- * Wentelteefjes
- * Aardbei-appel-drink

▶ Meloensalade blz. 171



▶ Ham-tomatenroerei blz. 75



◀ Wentelteefjes blz. 193



◀ Aardbei-appel-drink blz. 181



Meeneem- lunches en picknicks



Als je op school zit, een dagje uit gaat of gewoon iets lekkers in het park wilt opeten, moet het gerecht gemakkelijk op te eten zijn, lekker smaken en goed te vervoeren zijn. Dit hoofdstuk met hartige en zoete lekkernijen staat vol leuke ideeën, dus stroop je mouwen op en ga aan de slag!

Pizza met tomaten en kaas

Deze heerlijke pizza is leuk om te maken. Je kunt hem warm of koud eten en hij is ideaal voor een lekkere meeneemlunch.



mozzarella

voor 2-3 personen

Ingrediënten

- pizzabodem, 1, 25-30 cm
- olijfolie, 30 ml/2 el
- mozzarella, 150 g, in dunne plakjes
- rijpe tomaten, 2, in dunne plakjes
- verse blaadjes basilicum, 6-8
- versgeraspte Parmezaanse kaas, 2 el
- gemalen zwarte peper

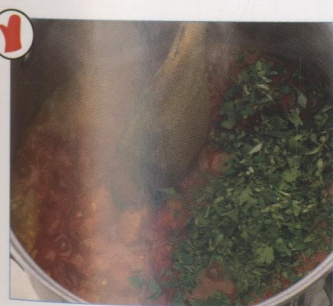
tomatensaus

- olijfolie, 15 ml/1 el
- ui, 1, fijngehakt
- teentjes knoflook, 2, gepeld, fijngehakt
- stukjes tomaat, uit blik, 400 g
- tomatenpuree, 15 ml/1 el

- gehakte verse kruiden, zoals oregano, peterselie, tijm of basilicum, 1 el
- suiker, een snufje
- zout en gemalen zwarte peper

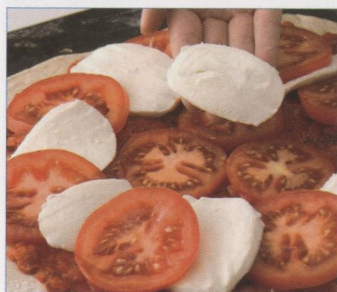
Keukengerei

- * Snijplank
- * Middelgroot mes
- * Grote pan
- * Houten lepel
- * Bakplaat met antiaanbaklaag
- * Invetkwastje
- * Ovenwanten



1 Maak de tomatensaus: verhit de olie in een grote pan en bak de ui en knoflook 5 min. Roer de stukjes tomaat, tomatenpuree, kruiden, suiker, zout en peper er-door. Laat de saus 15-20 min. sudderen. Neem hem van het vuur.

2 Verwarm de oven voor op 200 °C. Leg de pizzabodem op een bakplaat en bestrijk hem met 15 ml/1 eetlepel olie.



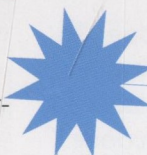
3 Verdeel de tomatensaus erover en laat rondom een randje vrij. Leg de mozzarella en tomaten erop.



4 Scheur de blaadjes basilicum in stukjes. Strooi de stukjes en de Parmezaanse kaas over de pizza. Besprenkel met de resterende olie en voeg veel zwarte peper toe.

5 Bak de pizza 15 min. in de oven, tot hij goudbruin en krokant is.

6 Trek ovenwanten aan en neem de pizza uit de oven. Laat hem even afkoelen en snijd hem in punten. Eet ze warm of laat ze volledig afkoelen en wikkel ze in folie of doe ze in een plastic bak.



TIP

► Maak twee keer zoveel saus en vries de helft in.

Potjes yoghurt

Schep wat yoghurt in potjes en roer op school je favoriete vruchtenpuree erdoor. Maak van elk een voorraadje, zodat je kunt afwisselen!

voor 2 personen

Ingrediënten

- yoghurt, 150 ml
- muesli naar keuze

frambozen-appelpuree

- handappel, 1, geschild, gehakt
- frambozen, 115 g

abrikozencompote

- voorgeweekte gedroogde abrikozen, 3, gehakt
- handappel, 1, geschild, gehakt
- grote nectarine, 1, zonder pit, gehakt

muesli

- havermout, 50 g
- grote havervlokken, 50 g

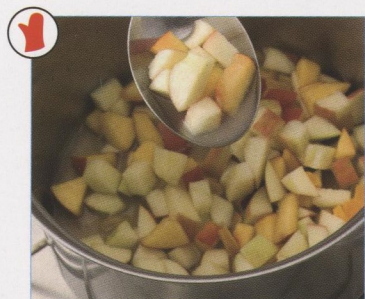
- zonnebloempitten, 25 g/2 el
- sesamzaad, 25 g/2 el
- hazelnoten, 25 g/2 el
- amandelen, 25 g, grof gehakt
- zonnebloemolie, 30 ml/2 el
- heldere honing, 30 ml/2 el
- rozijnen, 25 g/2 el
- gedroogde gezoete cranberry's, 25 g/2 el

Keukengerei

- * Dunschiller
- * Blender of keukenmachine
- * Snijplank
- * 2 mengkommen
- * Scherp mes
- * Middelgrote pan
- * 2 kleine pannen
- * 2 bakplaten met antiaanbaklaag
- * Houten lepel
- * Ovenwanten



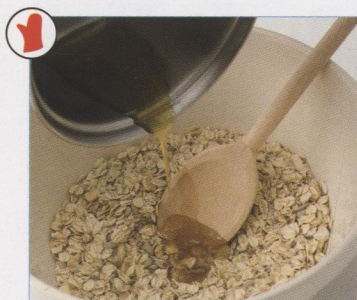
1 Maak de frambozen-appelpuree: verhit de appel, frambozen en 1 eetlepel water ongeveer 5 min. al roerend in een kleine pan op laag vuur, tot ze zacht zijn.



3 Maak de compote: doe de abrikozen, appel, nectarine en een beetje water in een pan.

4 Breng ze aan de kook. Laat ze 10 min. zachtjes sudderen, of tot ze zacht zijn. Pureer ze in een keukenmachine of blender. Laat de puree afkoelen en zet hem in de koelkast.

5 Maak de muesli: verwarm de oven voor op 140 °C. Meng de havermout, -vlokken, zaden en noten in een kom.

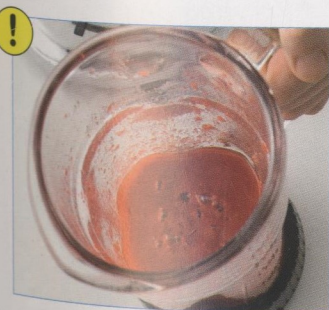


6 Verhit de olie en honing in een pan tot ze gemengd zijn. Schenk het mengsel over het havermengsel en roer. Spreid het uit over de bakplaten.

7 Schuif de bakplaten in de oven en bak het mengsel 50 min., of tot het krokant is; schep het af en toe om. Neem het voorzichtig uit de oven.



8 Doe het in een schone kom en roer de rozijnen en cranberry's erdoor. Laat de muesli afkoelen. Bewaar hem luchtdicht. Serveer met yoghurt.



2 Pureer ze in een keukenmachine of blender. Laat de puree afkoelen en zet hem in de koelkast.

Hoofdgerechten



De hoofdmaaltijd van de dag is erg belangrijk en moet lekker, gezond en voedzaam zijn. In dit hoofdstuk staan allerlei populaire gerechten voor het hele gezin, van kleurige groenteschotels tot verrukkelijke vleesgerechten. Ze vallen allemaal gegarandeerd in de smaak. Dus, kies een gerecht, knoop je schort voor en ga aan de slag!

Romige ravioli

Zelf pasta maken is erg leuk en indrukwekkend. Heb je een pastamachine, volg dan de gebruiksaanwijzing; en zo niet, dan gebruik je een deegroller.

voor 4 personen

Ingrediënten

- verse spinazie, 75 g
- harde bloem, 275 g
- eieren, 3, geklopt
- plantaardige olie, 15 ml/1 el
- zout en gemalen zwarte peper
- slagroom, 300 ml
- verse koriander, 1 el, gehakt

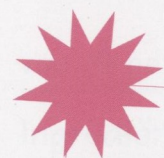
- versgeraspte Parmezaanse kaas, 2 el, plus extra voor erbij

vulling

- forelfilet, 115 g
- ricotta, 50 g
- citroen, 1, geraspte schil
- gehakte verse koriander, 1 el
- zout en gemalen zwarte peper

keukengerei

- * Middelgrote pan
- * Grote, diepe koekenpan
- * Middelgroot scherp mes of deegradertje
- * Keukenmachine of blender
- * Kleine mengkom
- * Theelepel
- * Vergiet
- * Grote deegroller
- * Kleine pan



WEETJE PARMEZAANSE KAAS

Parmezaanse kaas is een sterksmakende, harde Italiaanse kaas die in veel gerechten wordt gebruikt. Vanwege de sterke smaak heb je maar weinig nodig.



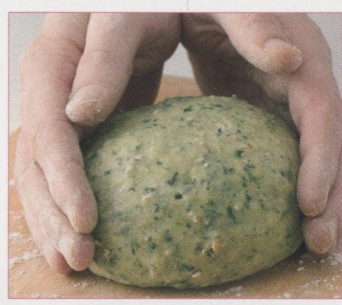
Parmezaanse kaas

1 Verwijder de steeltjes van de spinazie. Scheur de blaadjes. Verhit ze in een middelgrote pan met dekfel met ongeveer 15 ml/1 eetlepel water tot ze geslonken zijn.



2 Laat ze afkoelen. Knijp er zoveel mogelijk vocht uit. Doe ze met de bloem, eieren en olie in een keukenmachine.

3 Breng het mengsel op smaak met zout en peper, en meng tot er een glad deeg ontstaat.

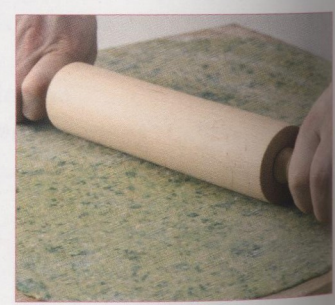


4 Leg het deeg op een met bloem bestoven werkvlak en kneed het ongeveer 5 min., tot het glad is. Wikkel het goed in plasticfolie en leg het minstens 30 min. in de koelkast.



5 Maak de vulling: leg de forelfilet in een koekenpan. Schenk er water op en breng het aan de kook. Zet het vuur iets lager en laat de filet 3-4 min. sudderen, tot hij zacht en gaar is.

6 Laat de filet afkoelen in een vergiet. Verwijder het vel en verdeel de filet in stukjes in een kleine kom.



7 Bestuif een werkvlak met een beetje bloem. Rol het deeg uit tot een rechthoek van 50 x 46 cm, zodat het zo dik is als een dunne kaart. Laat het ongeveer 15 min. drogen.

8 Snijd de randen bij met een scherp mes of deegradertje. Snijd het deeg doormidden.



9 Klop intussen de ricotta, citroenrasp, koriander en zout en peper door de forefilet.



10 Schep vier kleine lepels vulling langs de bovenkant van een stuk deeg en laat een stukje langs de rand vrij. Schep zo nog meer lepels vulling op het deeg tot je acht rijtjes hebt.

11 Leg het andere stuk deeg op de deegrol-ler en leg het op het eerste stuk. Druk tussen de bultjes om de lucht te verwijderen en het deeg op elkaar te drukken.



12 Snijd het deeg tussen de bultjes in stukjes met een mes of deeggrader-tje. Snijd ook langs de rand, zodat elk stukje dichtzit.

13 Kook de ravioli 2-3 min. in kokend water met wat zout. Giet ze af en doe ze weer in de pan.

14 Doe de room, koriander en Parme-zaanse kaas in een kleine pan en verhit ze zachtjes tot de kaas gesmolten is; het mengsel mag niet koken. Schenk het over de ravioli en meng tot die bedekt is.

15 Schep de ravioli op bor-den en garneer met een takje koriander en geraspte Parme-zaanse kaas.

