

HET PUBERKOOKBOEK

HET PUBERKOOKBOEK

Speciaal voor jou...

MET EEN KNIPOOG NAAR DE TOPKOK

RITA AALDERINK

© 2020 Rita Aalderink / Uitgeverij U2pi

Titel: Het Puberkookboek

Auteur: Rita Aalderink

Uitgeverij U2pi BV, Den Haag

Website uitgever: www.uitgeveriju2pi.nl

Druk: Jouvboekdrukkerij.nl

ISBN: 978-90-8759-990-4

NUR: 446

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

VOORWOORD

Hallo puber, gefeliciteerd met dit leuke avontuurlijke kookboekje.

Koken kan erg leuk en gezellig zijn, vooral als je dat samen met je vrienden en/of vriendinnen doet.

Ouders roepen weleens: “Die pubers kunnen ook niets. Of ze doen alsof ze niets kunnen. Zijn alleen maar met hun telefoon of Ipad bezig, filmpjes kijken, muziek luisteren...”

Nou, met dit kookboekje kun jij laten zien dat pubers heel veel kunnen. En bovendien houden pubers ook van lekker en gezond eten.

We maken er dus een feestje van. En jij mag bepalen wat er op tafel komt, eventueel samen met je vrienden/vriendinnen.

Het leuke van dit boekje is, dat het gerecht, als het klaar is, heel wat lijkt. Een grote knipoog naar de topkok, zeg maar. Toch zijn de recepten allemaal heel eenvoudig om te bereiden.

De ingrediënten die je nodig hebt voor de gerechten zijn allemaal gewoon in de supermarkt te koop. Er staan geen foto's in dit boekje, dus het hoeft er niet volgens het plaatje uit te zien. Lekker makkelijk toch!

Aangezien dit kookboekje voor jou, de echte puber, is staan er recepten in die je ook zou kunnen vinden in een 'gewoon' kookboek voor volwassenen. Ik denk dat jullie dat zeker leuk zullen vinden.

Dus ik zou zeggen... trommel een aantal vrienden/vriendinnen op. Zet een gezellig muziekje op en... ga aan de slag. Maak er wat moois van!

Met dit boekje lukt het altijd.

Heel veel succes
Eet smakelijk

Rita Aalderink

BELANGRIJK... LET OP!

BEGIN ALTIJD MET HANDEN WASSEN

Als beginnende puberkok ga ik ervan uit dat je de kookplaat en de oven van je ouder(s) mag gebruiken.

Maar let op, pannen die van de kookplaat komen of een schaal die uit de oven komt kan heel erg heet zijn.
GEBRUIK DAAROM ALTIJD OVENWANTEN.

TAFELDEKKEN

Een mooi gedekte tafel staat niet alleen goed, maar zorgt ook voor een echte feeststemming.

Leg dus een schoon tafellaken op tafel en eventueel bijpassende servetten. Papieren servetten kunnen natuurlijk ook.

Zet een paar glaasjes op tafel waarin je 1 of 2 bloemmetjes zet.

Nog een paar kaarsjes of waxinelichtjes en de tafel ziet er feestelijk uit.

Welke borden en bestek je kunt gebruiken ligt natuurlijk aan het gerecht dat je gaat maken.

Een voorbeeld: als je allemaal kleine gerechtjes maakt, kun je een stapeltje kleine bordjes op de hoek van de tafel of op het aanrecht zetten zodat de gasten zelf iets op een bordje kunnen leggen/scheppen.

Ook klein bestek is dan makkelijk.

Als je een complete maaltijd maakt, dan gebruik je grotere borden en bestek.

Misschien een goed idee om een kan met water met wat schijfjes citroen en/of een takje munt op tafel te zetten inclusief waterglazen dat staat meteen gezellig.

Voor de gasten eventueel nog een aantal wijnglazen en het feest kan beginnen.

INHOUD

Voorwoord	5
Belangrijk	7
Tafeldekken	8

FEEST IDEETJES

Welkomstdrankje	16
Kruidenboter	17
Meloenbolletjes met ham aan een satéprikker	18
Gerookte kip in witlofbootje	19
Gerookte ham met rucola	20
Pizzatoast	21
Gehakt in een ragoutbakje	22
Wrap met gerookte zalm	23
Kleine trostomaatjes met minimozzarella	24
Bruscetta/crostini	25

ONTBIJT IDEETJES

Broodje roerei	30
Croissantjes uit blik	31
Schaaltje met yoghurt en vers fruit	32

LUNCH IDEETJES

Tosti Hawaii	36
Clubsandwich met gerookte kip	37
Italiaanse bol gevuld met gehakt	39
Hotdog	40
Croque madame	41
Spiegeleieren	42
Broodje gerookte zalm met groene asperges	43

Sandwich met rode biet en avocado	44
Luxe hamburgerbroodje	45
Caprese	47
Salade met tonijn	49

EENVOUDIGE AARDAPPELGERECHTEN

Aardappelen koken	52
Aardappelpuree	53
Aardappelpizza	54
Rozetjes (uit de diepvries) even makkelijk	55
Patat friet (bijv.Franse frietjes diepvries) of friet van zoete aardappel	56
Gepofte aardappel	57
Krieltjes uit de oven	58

BIJZONDERE STAMPPOTJES

Stamppotje van rode kool met gebakken appel	62
Stamppotje van zuurkool met worst	63
Stamppotje doperwten met eend	64

GROENTEN IDEETJES

Broccoli met salami	68
Spinazieschotel met ei en kaas (dit is een compleet één pangserecht)	69
Groentefestijn div. soorten groenten	71
Tomatensalade	72
Haricot verts met katenspek	73
Courgettespaghetti met zalm (dit is een complete maaltijd... hmmm)	74
Witlof gekaramelliseerd	76
Wokgroenten spruitjes/pompoen/ui/courgette	77

PASTA/RIJST	
Zomerpasta	80
Spaghetti (pittig)	81
Spaghetti met rucola en pesto	82
Tomatenrisotto	83
Noedels met varkenshaasje	84
Lasagne	85
Tagliatelle met champignons	86
Pizza	87
VLEES EN GEVOGELTE	
Gegrilde ham met kaas en ananas	92
Biefstukartaar	93
Varkenshaasje met champignons	94
Gehaktballen	95
Biefstuk met shiitake	96
Bijzondere kalfsschnitzel	97
Kipfilet gevuld met mozzarella	99
Kipburger met ananas	100
VIS	
Kibbeling van kabeljauw of schelvis	104
Zalmfilet	105
Kabeljauwhaasjes met krokante korst	106
DESSERT	
Ijs met aardbeien en klets kopje	110
Fruittaartje	111
Vlaflip met fruit	112
Gevulde appel met vanillevla	113

Ruimte Voor Eigen Ideetjes

Ruimte Voor Eigen Ideetjes

FEEST IDEETJES

Natuurlijk hoort er bij feest een

WELKOMSDRANKJE

Hiervoor heb je nodig:

- *longdrinkglazen (hoge glazen) of gewoon limonadeglazen*
- *ijsblokjes*
- *ananassap (of ander sapje)*
- *scheutje limonadesiroop (naar eigen smaak)*
- *7-up*

Verdeel een aantal ijsblokjes over de glazen.

Schenk er ananassap (of ander sapje) en een scheutje limonadesiroop bij.

Roer even flink door.

Vul de glazen nu aan met 7-up en...

klaar is je welkomstdrankje!

Verder doen we niet te ingewikkeld. We houden het simpel.

Zet de hele tafel vol met kleine gerechtjes zodat jullie gasten zelf iets kunnen nemen.

Wat hebben we hiervoor nodig:

- *Kaasstengels (kant en klaar te koop) zet de kaasstengels in een paar limonade glazen*
- *Olijven in een bakje*

Ook stokbrood mag natuurlijk niet ontbreken.

Verwarm een stokbrood ongeveer 8 min. in een voorverwarmde oven 250°C.

PAS OP STOKBROOD IS ERG HEET ALS HET UIT DE OVEN KOMT.

Snijd het stokbrood in sneetjes en leg de sneetjes in een mandje. Zet er een schoteltje met wat kruidenboter bij.

KRUIDENBOTER maak je zo:

Ongeveer 75 gram roomboter (op kamertemperatuur is het makkelijker te verwerken)

1 teentje knoflook geperst (knoflookpers)

takje verse peterselie zeer fijn gehakt of gedroogd eventueel ietsje (mispuntje) zout

Roer de boter zacht samen met de fijngehakte peterselie en geperste knoflookpers.
Klaar is je kruidenboter.

MELOENBOLLETJES MET HAM AAN EEN SATÉPRIKKER

- *2 soorten meloen, bijvoorbeeld Galia en Cantaloupe*
- *150 gram Parmaham (plakjes halveren)*
- *satéprikkers*

Steek met een meloensteker of appelboor mooie rondjes uit de meloenen.

Prik één bolletje aan een satéprikker. Vouw de helft van het plakje parmaham in vieren en steek dat ook aan de prikker. Nu een volgend bolletje en steek dat ook aan de prikker.

Je kunt ook 3 bolletjes gebruiken met een extra plakje ham. Wat jij leuk vindt.

Leg de bolletjes op een bord of schaal en zet op tafel.

GEROOKTE KIP IN WITLOFBOOTJE

- *kleine stronkjes witlof,*
- *gerookte kipfilet in dunne plakjes gesneden*
- *cranberrysaus (kant en klaar te koop of rozenbotteljam*
- *walnoten grof gehakt*
- *verse bieslooksprietjes*

Snijd de onderkant van de witlofstronkjes. Leg de witlofblaadjes in een waaier op een bord of schaal klaar om te vullen.

Rooster de grof gehakte walnoten in een pan zonder boter.

Laat de walnoten even afkoelen.

Leg in de witlof/blaadjes een plakje gerookte kip en schep er een beetje cranberrysaus of rozenbotteljam op.

Bestrooi met de stukjes walnoten.

Knoop om elk blaadje witlof een bieslookspriet.