

Gmokkelen voor gevorderden

Van bovenstaande tips is het vermommen van groenten voor mij de meest effectieve manier om die kleine boefjes aan healthy stuff te krijgen. Noem het zo gek niet of ik heb er groenten in gekegeld, met wisselend succes. Een sneaky chef zijn kan op nogal wat tegenkating stuiten, maar voor mij betekent het gewoon dat ik iets verberg voor hun eigen goed. Ik vertel hen bijvoorbeeld ook niet dat er in Jemen zonet een bomaanslag op een bus vol kleutertjes is geweest. En ik stuur mijn dochter op kleuterturnen in plaats van haar op een loopband te zetten en te preken over overgewicht en de gezondheidsvoordelen van sporten.

Maar wat als je wordt betrapt door je belhamels terwijl je gepureerde broccoli in gehaktballetjes probeert te verstoppen? Simpel: verzin een leuk verhaal! Begin over het feit dat je zelf dat groene spul moet eten om alle monsters onder het bed te kunnen weggagen. Kinderen zijn nu eenmaal snel afgeleid en vooraleer je het weet, denken ze alleen nog aan mama die superkrachten bezit. En ja, uiteraard moeten we onze kinderen goede gewoontes aanleren om groenten in hun 'normale' vorm te eten, maar volgens mij is het perfect aanvaardbaar om tijdens de oorlog in de keuken en aan tafel het gevecht te minimaliseren. Een sneaky chef zijn is absoluut geen substituuut voor het aanleren van goede gewoontes. Jonge kinderen hebben nu eenmaal geen oor naar de vele goede redenen waarom groenten gezond zijn. Als sneaky mama of papa in de keuken ben je inderdaad enigszins gluisperig, maar dan wel op een heel erg liefdevolle manier. Eigenlijk zijn er maar twee hacks waarmee je rekening moet houden als sneaky chef:

1. Leer pureren als de beste

Iedere mama of papa weet wel wat pureren is. Het is dé basistruc en vraagt enkel een blender, keukenrobot of goede staafmixer. Jonge kinderen houden van nature van gepureerd voedsel, ook omdat dit de eerste manier was waarop ze kennismaakten met vast voedsel. Bijna iedere groente of fruitsoort laat zich pureren, maar dit zijn mijn favo's: broccoli, spinazie, courgette, wortelen, bloemkool, uien, tomaten, bananen, bessen en appels. Naast het grote voordeel dat je groente- of fruitpuree heel makkelijk kan verbergen in een gerecht, is deze geconcentreerde versie van groenten of fruit heel erg gezond. Probeer jouw monstertje maar eens te overtuigen om twee koppen gestoomde broccoli op te eten.

2. Ga voor groenten of fruit die zich goed laten verbergen

Het grootste geheim van de sneaky chef is groenten en fruit gebruiken die niet opvallen. Verse (baby)spinazie is hier een perfect voorbeeld van, gezien deze groente niet echt een eigen smaak heeft. Wat mij ook opviel tijdens het testen, is dat ook de kleur van de groente heel erg belangrijk is. Je wil geen mac & cheese maken die plots een groene kleur heeft. Hiermee kan ik mijn kids in ieder geval niet om de tuin leiden. Gebruik daarom altijd kleuren die aanleunen bij de originele kleur van een gerecht. Worteltjes en butternut doen het bijvoorbeeld goed in mijn mac & cheese (zie p. 52).

Very sneaky
balletjes



in
tomatensaus



Deze tomatensaus is mijn meest geliefde sneaky recept en ook van Laurette en Henri! Een opener van formaat dus. Dit recept is goed voor een viertal liter en laat zich uiteraard perfect bewaren in de diepvries. Volgestouwd met groenten is mijn very sneaky tomatensaus de perfecte basis voor heel wat gerechten.

Tomatensaus

4 LITER

Ingrediënten

1 ui
 1 teentje look
 1 rode paprika
 1 courgette
 1 aubergine
 4 wortelen
 2 selderstengels
 140 g tomatenpuree
 bouquet garni (tijm, rozemarijn, oregano, laurier) of gedroogde Italiaanse kruiden
 1600 g gepelde tomaten, tomatenblokjes of passata
 olijfolie
 peper
 zout
 250 ml room (optioneel en ik gebruik 5%-room)
 5 el ketchup

Bereiding

- Snij alle groenten.
- Stoof de ui aan in olijfolie. Voeg er vervolgens de andere groenten (behalve de tomaten) bij.
- Laat 5 minuten aanstoven en voeg er vervolgens de tomatenpuree en het bouquet garni of de gedroogde kruiden bij. Laat alles nog een vijftal minuten stoven terwijl je regelmatig roert. Voeg er vervolgens de gepelde tomaten, tomatenblokjes of passata aan toe.
- Laat ongeveer een uur op een zacht vuurtje pruttelen tot alle groentjes goed gaar zijn. Kruid af met peper en zout en voeg de room toe.
- Laat de saus eventjes afkoelen en mix glad. Indien je de saus te dik vindt, kan je steeds wat water toevoegen.
- Voor een extra glad resultaat: blenden! Voeg als laatste de ketchup toe.

Tip! Deze saus is eveneens de perfecte basis voor spaghettijsaus. Enkel nog gehakt toevoegen en klaar. Of als basis voor pizza. Indien je kids niet van de brokjes gehakt houden, kan je die ook gewoon mixen. Uiteraard is de very sneaky tomatensaus ook perfect om in te vriezen. Handig toch?

Kippengehaktballetjes

 20-TAL STUKS

Ingrediënten

1 broccoli
 400 g kippengehakt
 1 ei
 60 g havermout (fijngemalen)
 peper
 zout

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Kook de broccoli goed gaar.
- Meng met het kippengehakt, een losgeklopt eitje en de fijngemalen (gebruik een vijzel of een blender) havermout. Kruid af met peper en zout.
- Rol kleine balletjes. Een koffielepel is hierbij een perfecte hulp. Leg de balletjes op een met bakpapier beklede bakplaat en laat 20 minuten bakken tot ze goudbruin zijn.
- Voeg de balletjes bij de tomatensaus.

Tip! Gebruik eens satékruiden in plaats van peper en zout om de balletjes een extra push te geven.



Uitdecover
gehaktbrood
met
appelmoes

Appelmoes

Gehaktbrood

Sommige recepten vragen echt om appelmoes, zoals gehaktbrood. En als je weet hoe simpel het is om zelf appelmoes te maken, dan vraag je je af waarom je dit überhaupt ooit klant-en-klaar gekocht hebt.

Gehaktbrood



Ingrediënten

voor het gehaktbrood

- 1 wortel
- 1 ui
- ½ courgette
- 2 el ketchup
- 2 el tomatenpuree
- 1 ei
- 75 g havermout (fijngemalen)
- 400 g gehakt

voor het glazuur

- 3 el ketchup
- 1 el wittewijnazijn
- 1 tl mosterd
- 1 el kandisuijer (of kokosbloesemsuiker)

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Snij de wortel en kook gaar. Snij de ui en de courgette en stoof aan. Voeg er als laatste de gaargekookte wortelen aan toe.
- Pureer dit mengsel en voeg er de ketchup, tomatenpuree, ei, fijngemalen havermout en het gehakt aan toe. Meng goed.
- Maak het glazuur door de ketchup, wittewijnazijn, mosterd en bruine suiker te mengen. Maak een mooie ovalen bol van het gehaktmengsel, smeer in met het glazuur en leg op een met bakpapier beklede bakplaat of in een ovenschaal.
- Bak 30 à 40 minuten in de voorverwarmde oven.

Tip! Serveer met gebakken aardappeltjes en kruid met satékruiden. Snij ze heel erg fijn en bak goed. Dan lijken ze op chips, wordt er bij mij thuis aan tafel verteld.

Appelmoes



Ingrediënten

- 6 appels
- 200 ml water
- 1 steranijs
- kaneel

Bereiding

- Schil de appels (ga voor Elstar) en snij in stukjes.
- Breng samen met het water en de steranijs in een pan aan de kook. Roer regelmatig tot de appels een moes gevormd hebben. Doe er een snufje kaneel bij. Pureer eventueel met een staafmixer.

Tip! Steranijs zorgt voor een warme kick en hierdoor kan je het gebruik van suiker vermijden. Wil je de appelmoes toch iets zoeter? Voeg er dan wat honing aan toe.



Hidden
mac &
cheese



Aaaahh macaroni, een all time favourite van menig kind. Als het aan mijn kinderen lag, stond het hier zowat elke dag op het menu. Jammer genoeg is de originele versie niet zo gezond. Daarom probeer ik er steeds heel wat groenten in te verbergen en geloof me: dit recept is to die for!

Tip! Vind je de saus te dik? Voeg er dan nog wat melk of water aan toe. Je kan er ook hamblokjes of -reepjes aan toevoegen en de boter weglaten.

Hidden mac & cheese



Ingrediënten

2 wortelen (in stukjes)
 ½ bloemkool (in stukjes)
 ½ butternut (in stukjes)
 500 g macaroni
 150 ml water
 100 ml melk
 150 g gruyère (of cheddar)
 120 g roomkaas (zoals Philadelphia)
 2 el boter
 peper
 zout

Bereiding

- Kook de wortelen samen met de bloemkool ongeveer 10 minuten (zorg ervoor dat de groenten net onder staan). Voeg daarna de butternut toe en laat nog 5 minuten doorkoken.
- Kook de pasta. Giet de groenten af en blend in een keukenmachine (of mix) met 150 ml water tot een gladde massa.
- Meng de groentemengeling met de melk, de gruyère, de Philadelphia, boter en een snufje zout en peper.
- Hier kan je eventueel nogmaals mixen voor een nog gladder resultaat.
- Verwarm op een zacht vuurtje tot alles één mooi geheel vormt. Voeg de pasta toe en DONE!

Tip! Ga voor groenten die (bijna) dezelfde kleur hebben als de originele versie. Probeer ook eens een bloemkoolsaus te maken in plaats van die vette kaassaus.

Dit brood is een makkelijke manier om jouw kinderen meer groenten te laten eten. Meer nog: groenten zijn in dit gerecht de protagonist. De oranje kleur van deze versie zorgt voor extra punten bij mijn kids. Dit brood is ook lekker als pizzabasis, in de toaster of met de spread op p. 87.

X-ray brood

Ingrediënten

4 wortelen
150 g fijngemalen havermout
of amandelmeel
4 eieren
zout
peper
zonnebloempitten (optioneel)

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Schil de wortelen en snij in kleine stukjes of rasp.
- Meng de wortelen met meel of de havermout en de eieren. Kruid af en voeg er eventueel nog een handvol zonnebloempitten aan toe. Meng goed met een houten lepel. Is het beslag wat te vochtig, voeg dan nog wat meel toe.
- Bekleed een bakplaat met bakpapier en spreid het mengsel hierop uit. Dat lukt het best met de bolle kant van een lepel.
- Bak het supermanbrood een 20 à 30-tal minuten in de oven tot de bovenkant goudbruin is. Haal uit de oven en verwijder voorzichtig het bakpapier aan de onderkant. Snij in stukken.

Tip! Steek met een vormpje kleine rondjes uit het supermanbrood en gebruik als toastje.





Mmm
Mmm

Gluwe curry
van mango
en kip
met
homemade
tortilla chips

Ikzelf ben helemaal gek van een goede curry, maar die is voor kinderen soms iets te kruidig. Deze milde en vrij zoete curry is een perfecte manier om kinderen met niet zo typisch Belgische smaken te laten kennismaken. Bovendien zit hij boordevol vitamines!

Tortillachips



Ingrediënten

2 wraps (volkoren)
olijfolie
zeezout
paprikapoeder

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Snij de wraps in de gewenste grootte. Met een pizzaroller lukt dat perfect!
- Leg de stukjes wrap vervolgens op een met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel met wat olijfolie (ik gebruik zelf altijd een kwastje). Eindig met een snufje zeezout en paprika.
- Zet 5 à 10 minuten in de oven. Maar let op, want ze kunnen snel verkleuren. Laat ze niet te donker worden, want dan zijn ze niet zo lekker meer.

Tip!

Heb je wraps over?

Gebruik ze eens in een lasagne in plaats van de klassieke lasagnebladeren.

Curry



Ingrediënten

50 g rode linzen (ongekookt)
2 wortelen
500 ml kippenbouillon
1 mango (kan ook diepgevroren, ± 150 g)
100 ml kokosmelk
1 ui
1 teentje knoflook
olijfolie
1 tl komijn
1 tl kurkuma
1 tl kaneel of 1 stokje
300 à 400 g kipfilet

Bereiding

- Spoel de linzen en doe in een pot. Snij de wortelen en voeg bij de linzen. Doe er de kippenbouillon bij, dek af en laat 20 minuten sudderen.
- Voeg er de stukjes mango bij. Indien diepgevroren even laten mee sudderen. Vervolledig met de kokosmelk. Mix vervolgens tot een gladde saus.
- Hak de ui en de knoflook in kleine stukjes en bak aan in olijfolie. Voeg er alle kruiden bij en laat nog een tweetal minuutjes meebakken. Doe er de mangosaus bij en laat nog eventjes koken. Hier kan je ervoor kiezen om nogmaals te mixen of om nog wat bite in de curry te laten.
- Snij de kipfilet in kleine blokjes en voeg bij de saus. Plaats een deksel op de pot en laat een 25-tal minuutjes zachtjes sudderen. Roer af en toe.

Zo af en toe heb ik het helemaal gehad met spaghetti. Mijn kinderen daarentegen... Op een dag kreeg ik het idee om de spaghetti eens in een taartvorm klaar te maken. Dat was weer net even anders en wordt hier thuis steeds met groot gejuich onthaald.

Spaghettitaart



Ingrediënten

400 g gehakt
750 ml tomatensaus
(zie recept p. 48)
250 g ricotta
3 eieren
400 g spaghetti (volkoren)
100 g geraspte mozzarella
handvol gruyère

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Bak het gehakt.
- Meng de tomatensaus met de ricotta en de eieren. Doe er het gehakt bij.
- Kook de spaghetti al dente en voeg bij de saus. Vervolledig met de mozzarella. Giet in een ingevette taartvorm van ongeveer 26 cm. Bestrooi de taart met de gruyère en bak 30 tot 40 minuten in de oven.
- Voor een knapperig korstje: zet de oven de laatste minuten op grill. Laat 5 minuutjes afkoelen vooraleer de taart aan te snijden.



Superman- Taco's



Supermantaco

4 STUKS

Ingrediënten

2 rode paprika's
80 g geraspte kaas (gruyère
of cheddar)
2 eieren
4 el bloem
zout
peper

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Snij de paprika's in twee, verwijder de zaadlijsten en rooster onder de grill van de oven tot bijna zwartgeblakerd. Laat afkoelen en ontvel. Dep goed droog met keukenpapier, doe in een kom en prak met een vork.
- Doe de rest van de ingrediënten bij de paprikapuree en meng goed. Leg bakpapier op een bakplaat. Verdeel het mengsel in vier en maak met de achterkant van een eetlepel de tacovormen op de bakplaat. Bak 15 à 20 minuten in de voorverwarmde oven.
- Haal vervolgens de taco's van de bakplaat en hang elke taco over een flesje. Op die manier zullen de taco's de gewenste vorm aannemen en zijn ze de perfecte basis voor creatieve fillings zoals gehakt, kip of pitavlees. Vegetarisch kan uiteraard ook. Laat de kids kiezen!

Tip! De taco's zijn ook fantastisch lekker op zichzelf. Maak ze kleiner en je hebt verrassende hartige koekjes.