



KETNET

HET COMPLETE

KETNET

KOOKBOEK



van hapje tot dessert







Lannoo

INHOUD

- 8 De regels van de keuken
- 10 Wat is dat?
- 12 Kookweetjes
- 13 Keukenlatijn

15 APERITIEFJES

- 16 Mulino 
- 18 Sneeuwwitje 
- 20 Aardbeien-icetea 
- 23 Indische theepunch 

25 HAPJES EN SNACKS

- 27 Bloementoastjes 
- 28 Wraps uit de box 
- 30 Smile-olijvencakejes 
- 32 Pizza 
- 34 Mexicaanse pizza 
- 36 Panini mozzarella-tomaat 
- 38 Muffins met erwten en ham 
- 40 Naanbroodjes 
- 42 Tzatziki 
- 44 Miniworstenbroodjes met maxismaak 
- 46 Loempia 
- 49 Hapjesbeest 
- 50 Rijstballetjes 
- 53 Kipnuggets 
- 55 Croquegezichtje 
- 56 Groene spookjes-spinaziepannenkoeken 
- 59 Braziliaanse kaasbolletjes 

61 VOORGERECHTEN EN SOEPEN

62	Zonnestraal-paprikasoepje	★ ★
64	Tomatensoep met balletjes	★ ★
66	Cazuela	★ ★
69	Erwtensoep	★ ★
70	Kaassoep met croutons	★ ★
73	Omgedraaide kerstomaattaart	★ ★
74	Indische aardappeltorentjes	★ ★ ★ ★
77	Fetaslaatje	★
78	Perzikbootjes	★ ★
81	Vrolijke inktvis	★ ★
83	Vis onder een mantel	★
84	Notenburgers	★ ★ ★
87	Verpakt appeltje met kip	★ ★

89 HOOFDGERECHTEN

90	Zuiders gevulde tomaatjes met couscous	★ ★
92	Brochette van gehaktballetjes en courgette	★ ★
95	Ananuschutney	★
96	Vegetarische spinazie-seitanshotel	★ ★ ★
98	Hamburgers	★ ★
100	Frietjes	★ ★
102	Piratenribbetjes met matrozensausje	★ ★ ★
105	Vis-kokospotje	★ ★ ★
106	Mosselkoekjespot	★ ★
108	Exotische waterlelie met vis en mangosalsa	★ ★
110	Kerriekip met banaan en rijst	★ ★ ★ ★
112	Krokante zalm met raitaususje	★ ★

114	Fishsticks met augurkensaus	★★
117	Aardappelkoekjes	★
118	Appelmoes met gebakken aardappelen en worst	★★★
122	Puree met spekjes en appel	★★
124	Tomatensaus	★★
126	Spaghetti bolognaise	★★
129	Pasta met pesto	★★
131	Pasta met ham en kaas	★★
132	Gehaktballetjes met wortel-tomatensaus	★★
135	Gehaktschotel met paprika en bloemkool	★★
136	Pita met falafelballetjes	★★★

139 DESSERTEN

140	Bessen-crumbletaart met verliefde hartjes	★★
142	Chocomousse	★★★
145	Snelle gegratineerde fruitsalade	★
147	Bananenbrood	★★
149	Fruittaart	★
150	Aardbeientrifle	★
153	Notentaart	★
155	Yoghurtcake	★
156	Caketrein	★★★
158	Vulkaantaart met aardbeien	★★★★
161	Petit-beurretaart	★
162	Gevulde peertjes met marshmallows	★
164	Appelflappen	★★
167	Tapijtcake	★★
168	Bosbessenmuffins	★★
171	Ananassoepje	★★

172	Waterijsjes	★
175	Driekleurenijs	★ ★
176	De snelste appeltaart	★
179	De snelste chocoladecake	★
180	Chocoladefondue	★ ★
182	Chocoladepralines	★ ★
185	Chocolate chip cookies	★ ★
186	Marshmallowkoekjes	★
188	Grappige ventjes	★ ★
190	Speculaas	★ ★ ★
192	Chocoladekoekjes met marsepein	★ ★
194	Kokosrotsjes	★ ★
197	Mielie-plaatkoekies	★ ★
198	Anzac-koekjes	★ ★
200	Zandkoekjes	★ ★
202	Wafels	★ ★
204	Gevulde koeken	★ ★ ★
206	Jam	★ ★

De regels van de keuken

PAS OP MET MESSEN

Gebruik een scherp mes als je harde ingrediënten – zoals aardappelen, hard fruit of groenten – moet snijden. Dat gaat beter dan een bot mes. Steek eerst de punt van het mes in wat je moet snijden. Als het niet meteen lukt, vraag dan even hulp. En snijd niet in je vingers! Dat is namelijk ten strengste verboden in dit kookboek.

PAS OP MET VUUR

Je kunt je branden aan het fornuis of aan de oven, maar je kunt ook iets heel heets over je heen krijgen. Pas dus goed op met hete olie (voor frietjes) of met kokendheet water of andere vloeistoffen. Vraag een volwassene om je te helpen en in de buurt te blijven.

OVENWANTEN OF PANNENLAPPEN ZIJN GEEN OVERBODIGE LUXE!

Vraag ze cadeau voor je verjaardag of kerst of leen die van je ouders. Ze zijn onmisbaar om hete potten van het vuur of een bakplaat uit de oven te halen.

DRAAI DE STEEL VAN JE STEEL-PANNETJES OF KOEKENPAN ALTIJD NAAR DE ZIJKANT

Zo blijf je niet haken achter de steel.

BLIJF ALTIJD BIJ HET VUUR ALS JE KOOKT OF BAKT

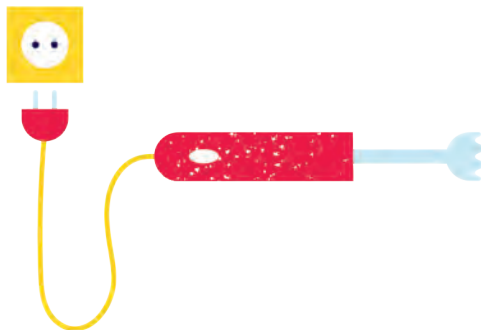
Zo merk je het meteen als er iets dreigt over te koken of aan te bakken en kun je het vuur altijd zachter zetten.

ZET HET VUUR EN DE OVEN UIT ALS JE KLAAR BENT

Draai alle knoppen dicht zodra je de potten van het vuur haalt.

TREK ELEKTRISCHE APPARATEN UIT HET STOPCONTACT ALS JE KLAAR BENT

Een mixer, een croque-monsieur-apparaat... je laat de stekker beter niet in het stopcontact steken!



WAS JE HANDEN VOOR JE BEGINT

Maak er een goede gewoonte van om als kok steeds je handen met water en zeep te wassen.

MAAK ER GEEN PUINHOOP VAN

Een keuken is geen slagveld of speeltuin. Probeer netjes te werken en zet eventueel een bak met afwaswater klaar, zodat je alles meteen kunt schoonmaken. Dat doen chefs in restaurants ook!

DOE EEN SCHORT VOOR

Sommige ingrediënten maken lelijke vlekken op je kleren. Het zou zonde zijn je favoriete T-shirt te verknoeien door een lelijke chocoladevlek, niet?

MAAK EEN BOODSCHAPPEN-LIJSTJE

Niets zo vervelend als ontdekken dat de suiker op is als je taart aan het bakken bent. Ga eerst winkelen met een lijstje of geef je lijstje aan je ouders mee als ze naar de supermarkt gaan. Schrijf er ook op hoeveel je van een bepaald ingrediënt nodig hebt, zodat je zeker genoeg (en ook niet te veel!) meebrengt.

LEES HET HELE RECEPT VOOR JE BEGINT

Misschien hebben jullie geen oven of mag je van je ouders niet met het fornuis werken. Kijk daarom het recept na voor je alle ingrediënten gaat mengen. Zet alle ingrediënten en keukengerei van tevoren klaar. Dat werkt stukken gemakkelijker en sneller.

WEEG ALLES AF MET EEN WEEG-SCHAAL, ZEKER ALS JE BAKT

Schatten kan echt niet als je gaat koken!

PROEF!

Een echte kok móét proeven of zijn gerechten lekker zijn. Misschien ben je het zout in de soep vergeten of de suiker in je taart! Proeven kan nooit kwaad – maar doe het met één lepeltje tegelijk...

RUIM DE KEUKEN OP ALS JE KLAAR BENT

Dan vinden je ouders het vast niet erg als je vraagt om nog een keertje iets te mogen klaarmaken.

Wat is dat?

Een **KOEKENPAN** bestaat in alle maten. Je hebt ze met en zonder anti-aanbaklaagje. Als er een antiaanbaklaag in de pan zit, hoef je geen of heel weinig vetstof te gebruiken.

Een **KLOPPER** heb je heel vaak nodig. Je hebt de gewone kloppers met de ijzerdraden die over elkaar gaan, maar er zijn ook kloppers met bolletjes op het uiteinde of met een soort 'spiraal' over een draadje. Gebruik gewoon de klopper die bij jou thuis in de keukenlade ligt.

Een **MIXER** heeft vaak meerdere 'opzetstukken'. Je hebt een staaf waarmee je allerlei dingen – soep, fruit, yoghurt... – kunt fijnmixen en een 'klopper' waarmee je bijvoorbeeld eiwit of room kunt stijf kloppen. Vraag je ouders om uitleg als je hem de eerste keer gebruikt.

Een **BLENDER** is een mixer in een keukenmachine. Hij mixt ook alles fijn.

Een **SPATEL** is een soort platte 'lat' met een handvat. Je gebruikt deze om iets in de pan om te draaien.

Een **PANNENLIKKER** heeft meestal een houten of plastic handvat met bovenop een beweeglijk stukje waarmee je het laatste beslag uit de kom krijgt of waarmee je bijvoorbeeld heel voorzichtig eiwit door iets roert.

Een **FORNUIS** dient om op te koken. Je hebt gasfornuizen, elektrische fornuizen, fornuizen met keramische platen en inductiefornuizen. Vraag je ouders hoe het fornuis werkt voor je aan de slag gaat.

In een **OVEN** kun je bakken. Er zijn elektrische ovens en gasovens en ovens met of zonder hete lucht. Vraag je ouders hoe de oven werkt voor je aan het bakken slaat.

Een **MAGNETRON** is heel gemakkelijk om allerlei zaken snel op te warmen. Meestal kun je hem op meerdere 'vermogens' gebruiken. Vraag je ouders hoe de magnetron werkt voor je hem gebruikt.

BAKVORMEN bestaan in alle maten, vormen en materialen. Je hebt vormen voor muffins, voor taarten en voor cakes. Als je een siliconen vorm gebruikt, zet hem dan op de bakplaat voor je het beslag erin giet. Omdat hij zo flexibel is, loopt het beslag eruit als je hem nog moet verplaatsen. Een 'springvorm' heeft een veer aan de zijkant waarmee je hem kunt openen zodat je cake of taart er gemakkelijk uit kan.

Een **SNIJPLANK** bestaat in verschillende maten en is gemaakt van hout of hard plastic.

Een **ZEEF** gebruik je om vloeistof en vast te scheiden van elkaar – bijvoorbeeld bij een blikje worstjes of ananas. Een zeef gebruik je ook om klonters uit de bloem te halen.

Een **VERGIET** is eigenlijk een grote zeef. Je gebruikt het om groenten te wassen onder stromend water of om de patatjes of andere groenten in af te gieten.

Met een **WEEGSCHAAL** meet je alle ingrediënten af. Een digitaal exemplaar werkt het gemakkelijkst.

Een **CITRUSPERS** gebruik je om het sap uit sinaasappels, citroenen, limoenen en pompelmoezen te persen. Er bestaan handmatige en elektrische citruspersen.

Een **DUNSCHILLER** is een mesje waarmee je wortels, komkommers, enzovoort fijn kunt schillen. Je kunt een dunschiller ook gebruiken om appels en aardappels te schillen, maar je kunt daarvoor ook een aardappelmesje gebruiken.

Een **WOK** is een diepe pan waarin je kunt roerbakken. Wokken is een techniek die vooral in de oosterse keuken wordt gebruikt.



Kookweetjes

DE OVEN

Vraag altijd eerst uitleg aan je ouders voor je met de oven of met het fornuis werkt. In heel wat recepten staat dat je de oven moet 'voorverwarmen'. Dat betekent dat de oven al warm moet zijn als je het gerecht erin zet. Je moet hem dus minstens 10 minuten van tevoren aanzetten. Zet cakes, taarten en quiches altijd in het midden van de oven. Dat betekent dat je de bakplaat op de middelste richel zet en dat je je bakvorm in het midden van de bakplaat zet. Open de oven niet als je een cake bakt, anders zakt je cake in door de koude lucht die binnenstroomt. Laat de ovendeur dicht tot minstens $\frac{3}{4}$ van de baktijd verstreken is. Test of je cake genoeg gebakken is met een tandenstoker of – nog beter – een satéstokje. Prik daarmee in het midden van de cake. Als het er droog uitkomt, is je baksel klaar. Als je cake of taart te donker wordt maar nog niet helemaal klaar is, dek je hem af met een stuk aluminiumfolie en zet je hem terug in de oven.

DE MAGNETRON

Heel gemakkelijk als je dingen snel wilt ontdooien of smelten. Let wel goed op: een magnetron werkt snel. Vraag je ouders op welk vermogen je bijvoorbeeld chocolade of boter het best

smelt, anders loop je de kans dat je eerst moet poetsen voor je kunt beginnen met bakken. Of dat je chocolade verbrand is en je helemaal opnieuw moet beginnen! Gebruik alleen schalen van aardewerk, dik glas of plastic in de magnetron. Zet geen metaal of aardewerk met een gouden of zilveren randje in dit soort oven, want dan krijg je vonken en is de oven misschien stuk.

EIWIT KLOPPEN

Voor heel wat (bak)recepten moet je eiwitten stijf kloppen. Dat betekent dat er lucht in het eiwit komt. Een elektrische mixer werkt het gemakkelijkst, maar het lukt ook met een klopper. Vraag eventueel iemand om hulp als je te lang moet kloppen. Gebruik altijd een volledig schone en vooral vetvrije kom en zorg dat er geen eierdooier in het eiwit zit, anders krijg je het niet opgeklopt. Het eiwit moet zo stijf geklopt worden dat je de kom kunt omdraaien zonder dat het eruit valt. Gebruik het meteen, want anders gaat de lucht er weer uit en zakt het eiwit in.

Keukenlatijn

AFGIETEN betekent dat je het vocht weggiet. Je doet het ingrediënt dan in een zeef of vergiet. Soms moet je dat vocht opvangen om later te gebruiken. Lees dus goed het recept!

AU BAIN-MARIE is een techniek die vaak wordt gebruikt om chocolade te smelten. Je vult een kookpot met water en zet hem op een zacht vuurtje. In het water zet je een kleinere kookpot of een glazen mengkom. Doe de chocolade in de kleinste pot en blijf roeren terwijl de chocolade smelt.

Een bakblik met **BAKPAPIER** bekleden doe je om het baksel niet te laten kleven. Bakpapier is speciaal bruin of wit papier dat je op de gewenste grootte kunt knippen of scheuren.

BESLAG is een vloeibaar mengsel, bijvoorbeeld voor pannenkoeken of cake.

BRUNOISE is een snijwijze, het is het in zeer kleine blokjes (ongeveer 3 mm) snijden van groenten.

DEEG is een vast mengsel, iets wat je in een bol kunt rollen – bijvoorbeeld voor koekjes.

INVETTEN doe je met olie of boter. Je gebruikt een kwastje of een plastic zakje waar je je hand in stopt en waarmee je het bakblik of de schotel invet.

KNEDEN doe je met je handen. Je doet alle ingrediënten in een kom, roert ze door elkaar en gaat dan aan het kneden. Meestal doe je dat om brood- of koekjesdeeg te maken.

SPATELEN gebeurt met een spatel. Je gebruikt het om bijvoorbeeld opgeklopt eiwit of slagroom door een beslag te mengen. Zo blijft het mengsel heel luchtig.

Door te **ZEVEN** haal je grotere brokjes uit bijvoorbeeld bloem. Zo krijg je geen deeg of beslag met stukjes erin.





À PÉRITIEFJÈS



Mulino



NODIG

- ▶ ijsblokjes
- ▶ 100 ml grenadine
- ▶ klein flesje tonic
- ▶ 1 liter sinaasappelsap
- ▶ 1 meloen

KEUKENGEREI

- ▶ 4 hoge champagneglazen
- ▶ 4 rietjes
- ▶ snijplank
- ▶ aardappelmesje
- ▶ lepel

ZO MAAK JE HET

- 1 Doe eerst een ijsblokje in de glazen.
- 2 Verdeel de grenadine over de vier glazen met behulp van een lepel in het glas, zo krijg je verschillende kleurtjes. Vul voor de helft aan met tonic en vervolgens met sinaasappelsap.
- 3 Werk af met de meloen, waarbij je de helft van de meloenschil insnijdt en aan het glas hangt.
- 4 Nog een rietje en de Mulino is klaar.





Sneeuwwitje



NODIG

- ▶ 100 ml grenadine
- ▶ 8 kleine bolletjes limoen-/citroen-sorbet
- ▶ ½ liter citroenlimonade
- ▶ 1 citroen of limoen
- ▶ 4 kersen (in het seizoen)

KEUKENGEREI

- ▶ 4 glazen
- ▶ 4 rietjes
- ▶ snijplank
- ▶ aardappelmesje
- ▶ 2 lepels





ZO MAAK JE HET

- 1 Verdeel de grenadine over de vier glazen.
- 2 Schep met de lepels twee bolletjes sorbet in elk glas.
- 3 Schenk de limonade voorzichtig in het glas, tot bijna aan de rand.
- 4 Hang een limoen- of citroenschijfje aan het glas, samen met een kers (de rode lippen van Sneeuwvitje).

