





WAT ETEN WE VANAVOND?

115 lekkere, gevarieerde
en gemakkelijke recepten
voor het volledige gezin



Lannoo

‘Wie had ooit gedacht dat het moeilijkste aan volwassen zijn, elke dag bedenken wat je nu weer gaat koken is. Until the day you die.’

VOORWOORD 8

INLEIDING 12

Wie is Mama Baas	12
De meest voorkomende issues rond eten bij kinderen	14

RECEPTEN 20

HOOFDGERECHTEN 22

Vlees

Ovenschotel met courgette en hesp	24
Spaghetti Carbonara	26
Ovenschotel met witte kool en curry	28
Ovenschotel met puree en zwarte pens	30
Kip met kokoscurry, rijst en boontjes	32
Broccoli ham taart	34
Pasta met spek en broccoli	36
Mierikwortelpuree met spek	38
Cannelloni	40
Courgette met rijst	42
Een snelle pesto hap	44
Pasta met spinazie en spek	46
Bloemkoolcurry van tante Joyce	48
Gehaktballetjes met pasta	50
Wraps met kip	52
Ovenschotel met gehakt	54
Chipolata met erwtjes en rijst	56
Venkelschotel	58
Bolognaisesaus	60
Stoofpotje van varkenswangetjes, met fris witloofslaaije	62

Tortellini met tomaat, burrata en gedroogde ham	66
Romige rijst met gehakt	68
Macaroni met bloemkoolkaassaus en zwanworstjes	70
Slow cooked gehakt en groentjes	72
Gezonde hotdogs	74
Zoete aardappel met appel en kalfsworst	76
Focaccia met gegrilde perziken en mozzarella	78
Sloppy Joes met ovenfrietjes	80
Wraps met gegrilde kip	82
Stoofpot van de opa	84
Pasta met spinazie en kip	86
Eenvoudige paella	88
Hete bliksem	90
Gezonde kip met curry	92
Komkommer worst-schotel	94
Rijst met gehaktballetjes en tomaten(saus)	96
Gnocchi met kippenworst	98
Pasta met kip en broccoli	100
Zomerse pastasalade	102
Ovenschotel met zoete aardappel en kip	104
Varkenshaasje met aardappelpuree	106
Ovenschotel met gehakt en bloemkool	108
Pasta met gebakken spek	110
Pasta met prei, spinazie en hamblokjes	112
Snelle traybake met wortel, venkel, aardappel en chipolata	114
Macaroni met broccoli en ham	116
Makkelijke worst-schotel	118
Limoen kip enchilada	120
Lasagne met ham en courgette	122
Wraps met gehakt	124
Tomaten in de oven	126
Pasta met spek en champignons	128
Broccoli en gehaktschotel	130
Nasi Goreng	132
Supersnelle tortilla's à la tête du client	134
Gestoofde paprika met gehakt	136
Quiche Lorraine	138
Pastasalade	140
Spirelli met broccolisaus en hamblokjes	142
Pasta met geroosterde kerstomaten, ricotta en gehaktballetjes	144
Paella	146
Quiche met spek en broccoli	148
Tip: boodschappen doen	150

Vis

Pasta met zalm en broccoli	152
Pangasiusfilet met spinaziepuree	154
Zalm in de oven	156
Ovenschotel met zalm en ravioli	158
Pasta met zoete tomatensaus en scampi's	160
Zalmburger met zoete aardappelpuree	162
Viswokmix met groentjes en puree	164
Zalm in de oven met butternutpuree	166
Tagliatelle met zalm	168
Rivierkreeftjes in 'tomaten'saus	170
Broccolipuree met zalm	172
Scampi met rijst en broccoli	174
Spaghetti met gerookte zalm	176

Tip: hoe hou je je budget onder controle?

178

Veggie

Ovenschotel met puree en eitjes	180
Vegetarische lasagne met gegrilde groeten	182
Parelcouscous met gegrilde groenten en feta	184
Vegan vol au vent	186
Ravioli met tomatensaus	188
Overheerlijke tomatenrisotto	190
Pasta pesto met groene asperges zongedroogde tomaten	192
Macaroni met kaas en een verborgen bloemkool	194
Lentestampot van de meme	196
Pasta met halloumi en asperges	198
Pasta met artisjokharten, zongedroogde tomaten en oregano	200
Tomatengalette met kruidenkaas	202
Pasta pesto met gemengde sla en kerstomaatjes	204
Groente lentepanenkoeken	206
Aspergetaart	208
Zelfgemaakte focaccia	210
Kaassoufflé met frisse salade	212
Plantburgers	214
Pasta alla norma	216
Bananen-tomatensoep	218
Zoete aardappelsalade met feta	220
Erwtjes-oesterzwammacaroni	222
Bulgur met krokante appeltjes	224

Tip: hoe gebruik je je diepvries optimaal?

226

APERRO EN HARTIGE SNACKS	228
Gepaneerde halloumisticks	230
Broccoli aardappelkroketjes	232
Tapas nacho's in de airfryer	234
Bladerdeeghapje met gehakt	236
Zalmwafeltjes	238
Tip: hoe ga je voedselverspilling tegen?	
	240
ZOETE SNACKS	242
Bananenbrood	244
Vanillecupcakes met witte chocolade en framboos	246
Beste chocoladecake ter wereld	248
Pasta Vanilla	250
Witte chocolademousse met speculaas, meringue en rood fruit	252
Tip: koken voor kinderen	
	254
ONTBIJT	256
Gezonde appelcrumble	258
Appel/spelt muffins met chia	260
Eenvoudige havermoutpannenkoekjes	262
Amandel/havermoutwafels	264
Ontbijtwafels	266
DRINKS	268
Alcoholvrije sangria	270
Mocktail voor kids en ouders	272

SEIZOENSKALENDER	274
-------------------------	-----

‘Mamaaaa, wat eten we vanavond?’

‘Papaaaaa, wat maak je straks klaar?’ Het klinkt je wellicht bekend in de oren. En dan is het telkens weer zoeken naar een gerechtje dat je snel kunt klaarmaken, dat gezond is en dat in de smaak valt bij alle partijen. Geen sinecure ... logisch dus dat je inspiratie op den duur weleens zoekt is, waarna je toch maar weer je toevlucht neemt tot die oude, vertrouwde recepten en je voor de zoveelste keer hetzelfde op tafel tovert.

Natuurlijk bestaan er meer dan genoeg kookboeken die je inspiratie kunnen bieden. Maar veel recepten vragen gewoon te veel tijd, te veel ‘vreemde’ ingrediënten, te veel voorbereiding ... En dan hebben we het nog niet gehad over die kleine koters die ook weleens hun neus durven op te halen als jij je beste kookkunsten bovenhaalt en zo’n *speciale* uitprobeert. Waarna je toch maar weer gewoon voor worst en appelmoes of spaghetti bolognese gaat. Maar het mag ook weleens iets origineler, niet?

Daarom is dit boek er. We verzamelden 115 recepten die populair zijn bij kinderen, maar die ook in de smaak vallen bij volwassenen. Lekkere, gemakkelijke én gezonde gerechten, van originele ontbijtjes over *yummy* tussendoortjes tot smakelijke warme maaltijden. Getest én goedgekeurd door andere gezinnen; voor en door ouders. Want bij wie kunnen we beter onze inspiratie halen dan bij andere mama’s en papa’s?



Behalve recepten vind je in dit boek ook heel wat tips & tricks terug. Hoe houd je je budget onder controle in deze dure tijden, en hoe kun je met een minimale inspanning toch vers eten op tafel toveren voor het hele gezin? Welke groenten eet je het best in welk seizoen? En hoe pak je die boodschappen zo efficiënt mogelijk aan?

Daarnaast biedt voedingsdeskundige **Vicky De Beule** je de nodige achtergrondinformatie om je kind voedzame maaltijden voor te zetten en vertelt ze hoe je dat eten het beste aanpakt als je een moeilijke eter in huis hebt. Hoe zorg je ervoor dat je kindje iets nieuws durft te proeven en een gezonde relatie met voeding opbouwt? Hoe vermijd je dat het eten een strijd wordt? Vicky is diëtiste en zelf mama van drie tieners. Ze ondersteunt ouders bij het ontwikkelen van gezonde eetvaardigheden en is auteur van het boek 'Ik lust dat niet'. Op Instagram deelt ze tips via haar account @positiefvoeden.

We hopen dat dit boek je veel inspiratie kan bieden en dat het jullie de nodige goesting geeft om de keuken in te duiken en nieuwe gerechten te proeven en te ontdekken.

Smakelijk!





HOOFD- GERECHTEN

X

VENKELSCHOTEL



TINE CLEPPE

Tine is getrouwd en is mama van een zoontje (bijna 4). Ze werkt 4/5 als grafisch vormgever.

‘Mijn zoontje is een gemakkelijke eter en eet bijna alles. Zo eet hij ook heel graag “hertjes” (a.k.a. erwttjes) ;-).’

VOOR 3 PERSONEN

1 teentje knoflook
1 grote venkel
500 g gehakt
1 blikje tomatenpuree
rijst voor 2/3 personen
een handvol gemalen kaas

BEREIDING

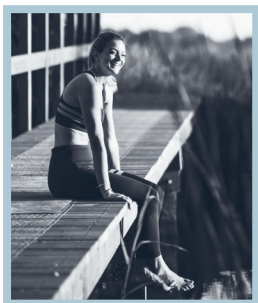
Verwarm de oven voor op 180 °C.
Pel en snipper de knoflook en snijd de venkel in stukjes.
Bak het gehakt samen met de knoflook. Voeg wanneer het gehakt bijna klaar is een volledig potje tomatenpuree toe.
Kruid met peper en zout.
Kook of stoof de venkel.
Kook de rijst in een pot met kokend water.
Neem een ovenschotel. Vul met eerste de rijst, dan het gehakt en ten slotte de venkel.
Werk af met de gemalen kaas.
Plaats in de oven tot er een korstje zichtbaar is.
Smullen maar!

‘Ik wil ook kunnen vragen wat we vandaag gaan eten. Ik wil ook kunnen zeggen dat het eten vies is. Ik wil ook een half bord groentjes weigeren op te eten, omdat ik ‘misselijk ben, zo vol zit ik’ om vijf minuten later een ijsje te vragen.’

- MAMA BAAS



ZOETE AARDAPPEL MET APPEL EN KALFSWORST



CLAUDIA VAN AVERMAET

Claudia is getrouwd met Rik en is mama van Luca en Lars. Ze is food-, mind- en bodycoach en is auteur van 10 boeken, o.a. *Sportfood* en *Een Dagelijkse Portie Power*.

'De zoete aardappel en appels maken dit gerecht zoet en dus kindvriendelijk!'

VOOR 4 PERSONEN

4 zoete aardappelen
80 ml amandelmelk
1 eetlepel notenpasta
½ theelepel kaneel
100 g walnoten
2 appelen
1 eetlepel honing
verse rozemarijn
1 à 2 kalfsworsten per persoon

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180 °C.
Prik de zoete aardappelen in de schil en plaats ze in een ovenschaal in de microgolfoven voor 4 à 5 minuten op 700 Watt. Draai ze daarna nog eens om en herhaal. Haal het zoete aardappelvlees uit de schil en pureer samen met de melk, de notenpasta en de kaneel. Kruid met peper en zout. Neem een andere ovenschaal met bakpapier en verbrokkel er de walnoten over. Schil de appelen, snijd ze in schijfjes en doe ze bij de walnoten. Giet er de honing en een goede scheut olijfolie over. Leg er wat verse takjes rozemarijn op. Plaats in de voorverwarmde oven voor 10 minuten. Roer regelmatig, zodat de noten niet verbranden. Bak ondertussen de kalfsworst gaar in de pan. Serveer de worsten op een bedje van zoete aardappelpuree en strooi er de appel-notenmix overheen.

Tip

Doe de zoete aardappel 's avonds of voor je vertrekt naar je werk in de oven, terwijl je ontbijt bijvoorbeeld, dan is dat onmiddellijk klaar voor gebruik. Je kunt de zoete aardappel ook schillen en koken zoals een gewone aardappel.



ZOMERSE PASTASALADE



JOLIEN LEMARCQ

Jolien (31) is getrouwd en heeft een zoon (3). Ze werkte tot vorig jaar als kleuterleidster en studeert nu voor leerkracht secundair onderwijs.

'Eten staat bij ons gelijk aan gezelligheid. Ik wil dus vooral geen drama aan tafel. Geen zin in iets? Geen probleem: 5 hapjes proeven en het is prima. Op die manier leren kinderen de smaken wel kennen zonder dat ze meteen een grote hoeveelheid moeten eten.'

VOOR 2 VOLWASSENEN EN 1 KIND

250 g korte pasta (type macaroni of spirelli)
6 eetlepels olijfolie
3 eetlepels balsamico
2 tomaten
1 komkommer
een halve meloen
250 g mini bolletjes mozzarella
verse basilicum
250 g prosciutto

BEREIDING

Kook de pasta zoals aangegeven op de verpakking en laat nadien goed afkoelen.
Neem een grote kom en maak hierin de dressing door olijfolie met balsamico te mengen en af te kruiden met peper en wat zeezout.
Voeg de afgekoelde pasta toe aan de dressing.
Snijd de tomaten, komkommer en meloen in stukjes en doe dit ook in de kom.
Laat de kleine bolletjes mozzarella even uitlekken en doe ze daarna in de kom.
Versnipper wat verse basilicum en voeg dit bij de rest.
Doe de prosciutto in stukjes, doe deze ook in de kom en roer alles eens goed om.
Voor wie graag wat extra heeft, kan er altijd nog wat balsamico bovenop.

Heerlijk op een echte zomerdag!



BULGUR MET KROKANTE APPELTJES



ELLEN CHARLOTTE MARIE

Ellen is getrouwd en is mama van twee zontjes. Ze is coach, fotograaf en auteur.

'Bulgur bevat veel vezels, die als voedingsbron dienen voor de goede bacteriën en ons spijsverteringskanaal gezond houden. Een zeer gezond gerecht dus voor de kids!'

VOOR 2 PERSONEN

3 à 4 koppen bulgur
1 appel, in 8 schijfjes (niet geschild)
1 kleine rode biet
2 eetlepels polenta
extra vierge olijfolie of kokosolie (om de appeltjes in te bakken)
1 handvol ongezwavelde rozijntjes
sap van 1 limoen
1 eetlepel honing of een andere natuurlijke zoetstof
enkele verse muntblaadjes

OPTIONEEL

kaneel

BEREIDING

Kook de bulgur, snijd de ongeschilde appel in acht schijfjes en kook de rode biet. Snijd de rode biet in kleine blokjes. Laat de gekookte bulgur goed afkoelen. Doe de polenta op een bordje. Dop de appelschijfjes aan beide zijden in de polenta en bak ze kort aan beide zijden in een beetje olijfolie. Haal de pan van het vuur als de appeltjes lichtjes bruin kleuren en laat ze afkoelen. Doe de bulgur in een grote kom en voeg de rozijntjes, de fijngesneden rode biet, het limoensap en de honing toe. Snijd de afgekoelde appelschijfjes in kleine blokjes en voeg ze toe aan de bulgursalade. Serveer met blaadjes verse munt en (voor de liefhebbers) een snufje kaneel.

Bron: *One Healthy Family*



GEZONDE APPELCRUMBLE



HANNAH PECTOR

Hannah (41) is getrouwd met Luc (52) en is mama van Helena (12), Laura (10) en Rosalie (5). Ze geeft halftijds Nederlands aan anderstalige nieuwkomers en geeft in bijberoep kookworkshops voor jonge kinderen (Kookanje).

'Onze oudste dochter is een moeilijke eter. Wat helpt om haar beter te laten eten is de groenten apart te serveren zonder kruiden of sausjes, of een variant met en zonder kruiding te voorzien. Ik zet ook verschillende soorten groenten op tafel en laat de kinderen kiezen. De spaghettisaus mix ik, zodat er geen groenten meer te herkennen zijn. Zo krijgt ze toch de nodige groenten binnen.'

VOOR 4 PERSONEN

5 appelen
1 theelepel (of meer) kaneel
75 g boter
8 eetlepels havermout
10 eetlepels amandelmeel
100 g rietsuiker

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 175 °C.
Schil de appelen en snijd ze in kleine stukjes.
Meng de appelstukjes met kaneel.
Verdeel de boter in stukjes en doe deze in de andere mengkom. Meng met je handen de havermout, het amandelmeel en de rietsuiker door de boter tot je een kruimelige massa hebt.
Spreid de appelstukjes over de ovenschaal. Giet de deegkruimels erover uit.
Bak de crumble 45 minuten in de voorverwarmde oven, of tot de appelen gaar zijn en de crumble mooi bruin ziet.



WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

RECEPTEN: met dank aan de vele ingestuurde recepten

TEKST: Lore De Vilder

INPUT EXPERTISE: Vicky De Beule

EINDREDACTIE: Arno Vermeulen

FOTOGRAFIE: Trix Breuls, Shutterstock, Unsplash, Pexels, svpphography (p. 62, p. 66, p. 252, p. 262 en p. 264) en Jan Darthet (p. 58)

VORMGEVING: Katrien Van De Steene, Whitespray

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv en Mama Baas, Tielt

D/2023/45/166–NUR 440

ISBN: 9789401492560

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

Met dank aan onze partner Colruyt

colruyt
laagste prijzen