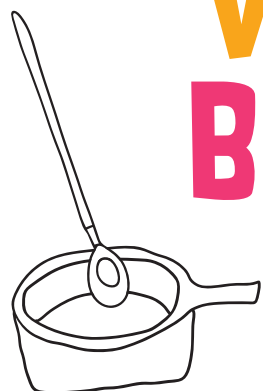




# VANDAAG BEN IK DE CHEF!



Elke dag willen we iets lekkers eten. Jij vast ook!

Nu is dat makkelijker gezegd dan gedaan. Koken en bakken is best veel werk. Daarom gaan we je ouders een handje helpen. Dat begint met de vraag: wat eten we vandaag?

## VOOR JE BEGINT

Zet alles wat je nodig hebt klaar en zorg ervoor dat alle spulletjes schoon zijn.

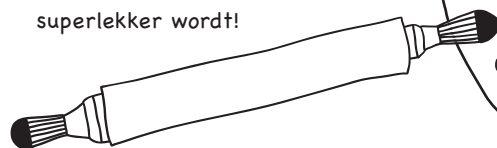
In dit boek vind je een heleboel leuke bak- en kookideeën die je zelf kunt maken. Met een beetje hulp van je ouders. Want je hoeft echt niet alles zelf te doen. Jij bent tenslotte de chef! Blader maar eens rustig door dit

boek en kies uit waar je zin in hebt. Iets voor de maaltijd of liever zo'n heerlijk taartje of koekjes uit de oven? Jammie, jammie!

Weet je het al? Ga dan maar gauw aan de slag. Wedden dat het superlekker wordt!

## HULP VRAGEN

Wees voorzichtig met messen, mixers en de oven. Pas extra op met hete gerechten. Vraag je ouders om je te helpen. Ook als je iets moeilijks moet doen als het splitsen van eieren.



## TIP VOOR KEUKENPRINSEN EN -PRINSESSEN

Ward niet boos als het de eerste keer niet precies is zoals jij het wilt... De tweede keer gaat het al beter en de derde keer lukt het je!



# INHOUD

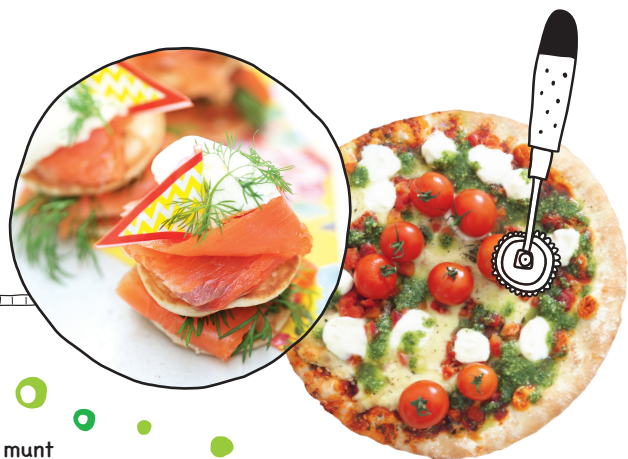
## VOORGERECHTEN

- 8 Tomatensoep italiana
- 11 Gevulde noedelsoep
- 12 Oranje feestsoepje
- 15 Doperwtensoepp met verse munt
- 16 Chicken wings
- 19 Gevulde paprika
- 20 Zalmtorentjes
- 23 Tortellinispiesjes met garnalensaus
- 24 Kleurige torentjes
- 27 Kaaslolly met honing



## TOFFE TOETJES

- 56 Meloenijsjes
- 59 Aardbeienjelly
- 60 Turkse yoghurt met rood fruit
- 63 Yoghurt-mangoswirl
- 64 Appelcrumble
- 67 Gevulde appeltjes
- 68 Frisse hartjes
- 71 Donuts met MonChou en aardbeien
- 72 Cobbler met perzik



## HOOFDGERECHTEN

- 30 Lasagne met ham en verse groenten
- 33 Marokkaanse gehaktballetjes
- 34 Pasta met pesto
- 37 Mexicaanse aardappels
- 38 Kibbeling met saus
- 41 Vispakketjes-diner
- 42 Pizza
- 45 Romige pasta met champignons
- 46 Groenteburgers
- 49 Spekstokjes
- 50 Tortillapartjes met kip en chorizo
- 53 Zomerse maaltijd



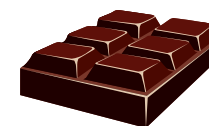
## BROOD EN BROODJES

- 77 Broodrolletjes met sandwichspread
- 78 Scones
- 81 Zoete breekbroodjes
- 82 Vuurkorfbroodjes
- 85 Stoer speltbrood
- 86 Bananenbrood met kaneel en noten



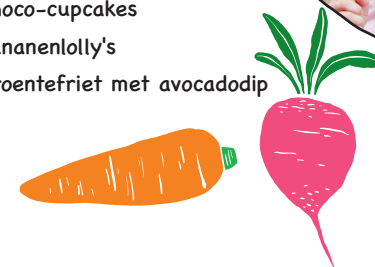
## KOEKJES EN TAART

- 90 Uiltjes
- 93 Kokoskusjes
- 94 Koekmannetjes
- 97 Koekjeskerstboom
- 98 Sticky brownie
- 101 Abrikozen-roomtaart
- 102 Appeltaart
- 105 Fruittaartje
- 106 Besneeuwde pannenkoekentaart
- 109 Chocoladetaartje



## TRAKTATIES

- 112 Jambroodjes
- 115 Sinaasappelpuntjes
- 116 Cruesli-chocololly
- 119 Lolly's van roomboterkoek
- 120 Groentechips
- 123 Choco-cupcakes
- 124 Bananenlolly's
- 127 Groentefriet met avocadodip





# VOORGERECHTEN





# TOMATENSOEP ITALIANA

## DIT HEB JE NODIG VOOR 4 PERSONEN

- > 750 ml gezeefde tomaten
- > 2 bouillonblokjes
- > snufje peper
- > 1 tl paprikapoeder
- > 12 cherrytomaatjes
- > blaadjes vers basilicum
- > 12 bolletjes mozzarella
- > extra: 125 ml slagroom

## ZO MAAK JE HET

- 1 Giet de gezeefde tomaten in een pan en breng de soep aan de kook. Roer de bouillonblokjes erdoor, doe er de peper en het paprikapoeder bij en laat de soep daarna nog even zachtjes pruttelen.
- 2 Maak ondertussen vrolijke tomatenspiesjes. Rijg om en om een tomaatje, een blaadje basilicum en een bolletje mozzarella aan de satéprikkers.
- 3 Schep de soep in de soepkommen. Leg er een spiesje naast.

## BENODIGDHEDEN

- > 12 satéprikkers



### ROOD MET WITTE STIPPEN

Zo maak je mooie stippen in de soep: neem een lepelje slagroom en laat druppel voor druppel de room in de soep vallen. Vind je het nog niet zo mooi? Roer de soep een keer... en weg zijn de stippen. Probeer het net zo lang tot je het onder de knie hebt.

Tip: Oefen eerst boven de pan.

★ vanaf 6 jaar

|                 |            |
|-----------------|------------|
| soep maken      | 10 minuten |
| spiesjes maken  | 10 minuten |
| stippen oefenen | 10 minuten |
| stippen maken   | 5 minuten  |





# GEVULDE NOEDELSOEP

## DIT HEB JE NODIG VOOR 4 KOMMEN

- > 50 g eiermie
- > 1 kleine kipfilet
- > 2 el milde olijfolie
- > 400 g oosterse wokgroenten
- > 750 ml kippenbouillon (vers of bouillonblokje)

## ZO MAAK JE HET

- 1 Kook de eiermie volgens de beschrijving op de verpakking. Snijd de kipfilet in reepjes.
- 2 Verhit de olijfolie in een soeppan en bak de kipfilet lichtbruin. Voeg de wokgroenten toe en bak deze 4 tot 5 minuten mee.
- 3 Schenk de kippenbouillon erbij en breng de soep aan de kook. Verdeel de mie over 4 kommen. Vraag je ouders om te helpen en schenk samen voorzichtig - lepel voor lepel - de hete soep erover.



★ vanaf 6 jaar

bereiden 20 minuten



# ORANJE FEESTSOEPJE

## INGREDIËNTEN

### VOOR 4 - 6 KOMMEN

voor het soepje

- > 4 wortels
- > ½ oranje pompoen (ongeveer 500 g)
- > 2 teentjes knoflook
- > 50 ml honing
- > 50 ml milde olijfolie
- > 1 liter bouillon
- > 500 ml kokosmelk
- > 1 el komijn

voor de kruidenroom

- > 1 sinaasappel
- > 4 takjes peterselie
- > 4 el crème fraîche



★ vanaf 8 jaar

|                     |            |
|---------------------|------------|
| voorbereiden        | 20 minuten |
| in de oven          | 45 minuten |
| pureeren + serveren | 10 minuten |

## ZO MAAK JE HET

- 1 Vraag je ouders om de oven voor te verwarmen op 200°C. Was de wortels en snijd ze in grote stukken. Kijk of de schil van de pompoen er goed uitziet. Meestal is het niet nodig om hem te schillen. Maak hem schoon en hak hem in grote stukken. Vraag je ouders om je daarbij te helpen.
- 2 Leg een vel bakpapier op de bakplaat en leg hier de pompoen en de wortel op. Pers de knoflook uit en meng hem met de honing en de olijfolie. Verdeel de olie met een kwastje over de groenten. Rooster alles 45 minuten in de oven.
- 3 Doe de bouillon in een pan en verwarm hem. Doe de geroosterde groenten, de kokosmelk en de komijn erbij. Pureer de soep met een staafmixer.
- 4 Rasp de schil van de sinaasappel en hak de peterselie fijn. Houd een beetje sinaasappelrasp en peterselie apart. Roer de rest door de crème fraîche. Verdeel de soep over de kommen. Schep een flinke lepel kruidenroom op de soep. Strooi de overgebleven sinaasappelrasp en de peterselie erover.





# DOPERWTENSOEP MET VERSE MUNT

## DIT HEB JE NODIG VOOR 4 KOMMEN

- > 2 sjalotjes
- > 2 el olijfolie
- > 500 g (diepvries) doperwten
- > 1 liter groentebouillon (vers of bouillonblokje)
- > 2 el verse munt
- > 1 tl gedroogd bonenkruid
- > peper en zout
- > 125 ml slagroom

## ZO MAAK JE HET

- 1 Snijd de sjalotjes fijn. Verhit de olijfolie in een soeppan en bak de sjalotjes 3 minuten terwijl je goed roert. Doe de doperwten erbij en roerbak ze 1 minuut mee. Schenk de bouillon in de pan en breng de soep aan de kook. Laat hem 5 minuten zachtjes koken. Snijd de munt fijn. Voeg de laatste 2 minuten het bonenkruid en de munt toe.
- 2 Pureer de soep met een staafmixer en breng hem op smaak met peper en zout.
- 3 Klop de slagroom tot hij dik is, maar niet helemaal stijf. Verdeel de soep over de kommen. Schep een flinke lepel geklopte room op de soep.



Mmm... lekker met een stukje vers brood!



★ vanaf 7 jaar

bereiden 15 minuten

Je kunt een deel van de doperwten apart houden en ze pas na het pureren van de soep erbij doen.



# CHICKEN WINGS

## DIT HEB JE NODIG

### VOOR 4 PERSONEN

voor de chicken wings

- > 5 el honing
- > 1 tl paprikapoeder
- > 1 tl kerrie
- > 1 tl gedroogde oregano
- > 2 teentjes knoflook
- > peper en zeezout
- > 400 g kippenvleugeltjes
- > takjes verse oregano

voor de aioli

- > 1 teentje knoflook
- > 200 ml mayonaise
- > 1 el verse dille
- > 100 ml extra vergine olijfolie

## ZO MAAK JE HET

- 1 Doe de honing, het paprikapoeder, de kerrie en de gedroogde oregano in een kom. Snijd de teentjes knoflook in kleine stukjes en roer ze door de honing. Strooi er een beetje peper en zeezout over. Doe de kippenvleugeltjes erbij en roer alles goed met je handen door elkaar. Doe een stuk huishoudfolie of aluminiumfolie over de kom en laat de saus 1 uur in de kippenvleugeltjes trekken.
- 2 Vraag je ouders om de oven voor te verwarmen op 200 °C. Doe een vel bakpapier in een ovenschaal. Schep de kippenvleugeltjes in de schaal en bak ze 40 minuten in de oven.
- 3 Snijd de knoflook in kleine stukjes. Doe de mayonaise, de knoflook, de dille en de olijfolie erbij en roer alles goed door elkaar. Serveer de chicken wings met de aioli en takjes verse oregano.



Terwijl de chicken wings in de oven staan, kun je de aioli maken.



★ vanaf 8 jaar

|              |            |
|--------------|------------|
| voorbereiden | 15 minuten |
| marineren    | 60 minuten |
| in de oven   | 40 minuten |
| aioli maken  | 10 minuten |





# GEVULDE PAPRIKA

## DIT HEB JE NODIG VOOR 4 PERSONEN

voor de paprika's

- > 1 prei
- > klontje boter
- > 100 g gehakt
- > ½ tl paprikapoeder
- > ½ tl knoflookpoeder
- > peper en zout
- > 2 paprika's
- > 1 bolletje mozzarella

om te serveren

- > 1 tl chilikruiden  
of fajitakruiden
- > 100 ml mayonaise
- > 100 g tortillachips

## ZO MAAK JE HET

- 1 Snijd de prei in ringetjes en was ze goed om al het zand te verwijderen. Smelt een beetje boter in een koekenpan. Doe het gehakt, de prei, het paprikapoeder, het knoflookpoeder en een beetje peper en zout erbij. Roerbak het gehakt 10 minuten.
- 2 Vraag je ouders om de oven voor te verwarmen op 200 °C. Snijd de paprika's in tweeën. Haal de pitjes eruit en vul de paprikahelften met het gehakt. Gril de paprika's 10 minuten in de oven.
- 3 Verkruimel de mozzarella over de paprika's. Roer de kruiden door de mayonaise. Serveer de paprika's met de mayonaise en de tortillachips.





# ZALMTORENTJES

## DIT HEB JE NODIG

### VOOR 4 TORENTJES

voor de poffertjes

- > 150 ml volle melk
- > 2 el suiker
- > 2 eieren
- > 150 g zelfrijzend bakmeel
- > roomboter

voor de garnering

- > 200 g verse zalm
- > ½ citroen
- > peper en zout
- > 200 g mascarpone
- > 1 bosje verse dille

## BENODIGDHEDEN

- > poffertjespan

## ZO MAAK JE HET

- 1 Maak eerst de poffertjes. Doe de melk, de suiker en de eieren in een grote kom. Roer alles goed door elkaar met een garde. Strooi beetje bij beetje het meel erbij en blijf roeren tot je een glad beslag hebt.
- 2 Verwarm de poffertjespan en smelt een beetje boter in ieder kuiltje. Schep het beslag voorzichtig in de kuiltjes. Bak de poffertjes 1 tot 2 minuten aan iedere kant en leg ze op een bord.
- 3 Snijd de zalm in stukjes. Was de citroen en rasp de schil. Roer de citroenrasp en wat peper en zout door de mascarpone. Smeer een beetje mascarpone op elk poffertje en leg er een paar stukjes zalm op. Stapel twee poffertjes op elkaar en zet ze vast met een prikkertje. Versier de zalmtorentjes met een takje verse dille.



★ vanaf 8 jaar

|                   |            |
|-------------------|------------|
| poffertjes bakken | 15 minuten |
| torentjes maken   | 20 minuten |



### LEKKER MAKKELIJK:

Koop kant-en-klare poffertjes en ga verder bij stap drie.  
★ vanaf zes jaar

### HAMTORENTJES

Vervang de zalm door plakjes ham!