



KOOKBOEK OKC 2022

## GROENE TUINSALADE MET AARDBEIEN

4 PERSONEN

### Ingrediënten

Een paar flinke handenvol verse slablaadjes, zoals rucola, jonge bietenblad, pluksla, jonge spinazie en blaadjes van Oost-Indische kers  
250 gr aardbeien  
olijfolie  
balsamicoazijn  
zout en peper, naar smaak  
eetbare bloemen zoals komkommerkruid, goudsbloem, Oost-Indische kersbloemen en viooltjes

### Bereidingswijze

- Was de sla en laat uitlekken in een vergiet
- Was de aardbeien
- Meng olijfolie en balsamicoazijn in een kommetje
- Meng sla en aardbeien in een kom
- Besprenkel de sla met de olijfolie/balsamicomix
- Garneer de sla met de vers geplukte eetbare bloemen

### BOODSCHAPPENLIJST

- Sla
- Jong bietenblad
- Jonge spinazie
- Oost indische kers
- 250 gram Aardbeien
- Olijfolie
- Zout
- Peper
- Eetbare bloemen
- Balsamicoazijn



# WORTELTAART

8-10 PERSONEN

## Ingrediënten

Deeg:

110 gr volkorenbloem

100 gr wortel

1 banaan

1 ei

5 dadels

50 ml halfvolle melk

25 walnoten

1 tl kaneel

1 tl speculaaskruiden

1 tl vanille

1 tl bakpoeder

Snufje zout

Topping:

100 gr roomkaas

50 gr griekse yochurt

2 dadels

1tl citroensap

snufje kaneel

½ tl vanille

## Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 180 graden
- Mix in een kom de volkoren bloem, kaneel, speculaaskruiden, bakpoeder en snufje zout door elkaar
- In een keukenmachine, meng de banaan, ei, dadels, melk en vanille tot een glad mengsel
- Voeg het mengsel uit de keukenmachine toe aan de kom en roer tot een beslag
- Rasp de wortel en voeg deze toe aan het beslag
- Hak walnoten fijn en voeg toe aan beslag. Houd een paar walnoten over voor de garnering
- Bekleed een bakvorm met bakpapier en vul deze met het beslag
- Zet voor 30 minuten in de oven
- Maak de topping door alle ingrediënten van de topping in een keukenmachine tot een glad geheel te mengen
- Breng topping aan. Zorg ervoor dat de cake goed is afgekoeld

## BOODSCHAPPENLIJST

- Volkorenbloem
- Wortel
- Banaan
- Ei
- Dadels
- Halfvolle melk
- Walnoten
- Speculaaskruiden
- Kaneelpoeder
- Vanille
- Bakpoeder
- Zout
- Roomkaas
- Griekse yochurt
- Citroensap



# KAAS-SAFRAANFLAPJES

10 STUKS

## Ingrediënten

Deeg:

250 gr tarwebloem  
1 tl zeezout  
100 gr koude roomboter  
1 ei  
scheut koud water

Vulling:

1 ei  
paar draadjes saffraan  
100 gr Parmezaanse kaas  
100 gr buffelmozzarella of burrata  
30 gr rozijnen  
1 tl kaneelpoeder  
1 tl gemberpoeder  
1 ei om te bestrijken

## Bereidingswijze

- Doe de bloem, het zout en de boter in een kom en hak de boter met een mes in kleine stukjes. Kluts het ei los, voeg wat water toe en voeg samen toe aan de bloem. Kneed er vlug een soepel deeg van. Als het deeg te droog is, voeg je wat extra water toe. Leg het deeg even te rusten in de koelkast
- Doe het ei in een kom en kluts los
- Doe de saffraan in een klein kommetje en voeg een eetlepel warm water toe. Laat even staan tot de geur en kleur goed vrijkomt
- Voeg saffraan en water toe aan de eieren
- Rasp de Parmezaanse kaas
- Hak de mozzarella fijn. Voeg samen met de rozijnen, kaneel en gember toe aan het ei. Schep alles door elkaar tot het mooi gemengd is
- Rol het deeg uit tot een grote lap en steek er tien cirkels uit
- Kluts het ei los en besmeer er de randjes van de deeglapjes mee. Leg op ieder lapje wat kaasmengsel aan één zijde en flap de andere deegzijde eroverheen, zodat je een half maantje krijgt
- Druk de randen stevig aan, eventueel met een vork. Bestrijk de pasteitjes met de rest van het ei voor een mooie kleur
- Bak de pasteitjes in circa 25 minuten in een voorverwarmde oven op 200 graden gaar en bruin

## BOODSCHAPPENLIJST

- Bloem
- Zeezout
- Roomboter
- Eieren
- Saffraan
- Parmezaansekaas
- Mozzarella of burrata
- Rozijnen
- Kaneelpoeder
- Gemberpoeder



## RIJST MET EI EN GROENTE

4 PERSONEN

### Ingrediënten

500 gr pandanrijst  
6 eieren  
knoflookpoeder  
kerrie  
peper  
zout  
1 courgette  
2 wortels  
2 paprika's  
olie

### Bereidingswijze

- Zet een pan water op het vuur. Wanneer het water kookt voeg je de rijst eraan toe totdat het gaar is
- Ondertussen kluts je een paar eieren (ligt eraan met hoeveel personen je bent) daaraan voeg je wat peper, zout en knoflookpoeder
- Zet een wok pan met wat zonnebloemolie erin op het vuur. Hierin ga je de eieren rullen. Breng het op smaak met peper, zout, knoflook en kerriepoeder
- Snijd ondertussen de groente (je kunt ook andere groente kiezen)
- Zet weer een wok pan met olie erin op het vuur. Alle groentes ga je lekker wokken met wat peper en zout erbij
- Je bent klaar. Het is een makkelijk, gezond recept. Eetsmakelijk

### BOODSCHAPPENLIJST

- Pandanrijst
- Courgette
- Wortel
- Eieren
- Paprika
- Kerriepoeder
- Knoflookpoeder
- Olie



## HONDSDRAFPESTO

1 SCHAALTJE

### Ingrediënten

2 kopjes hondsdraf blaadjes  
½ kop walnoten  
1 t knoflook of look zonder look  
lekker veel olijfolie  
peper  
zout

### Bereidingswijze

- Was de hondsdraf
- Doe alle ingrediënten in een kom of keukenmachine
- Mix totdat er een pesto ontstaan, is het te droog voeg dan olie toe
- Bewaar in een afgesloten potje in de koelkast voor maximaal 1 week
- Heerlijk op een toastje, door de pasta of op een broodje kaas

### BOODSCHAPPENLIJST

- Walnoten
- Knoflook of look zonder look
- Olijfolie
- Zout
- Peper

## GROENTE PASTEITJES

10 STUKS

### Ingrediënten

1 pakje bladerdeeg  
stuk pompoen  
½ courgette  
2 wortels  
bosui  
champignons  
sesamzaad  
ei  
kerriepoeder  
paprikapoeder  
knoflookpoeder  
peper  
zout  
olie

### Bereidingswijze

- Leg het bladerdeeg klaar om te ontdooien en verwarm de oven op 220 graden
- Ondertussen snijd je alle groentes in kleine stukjes
- Zet een wok pan met wat olijfolie erin op het vuur. Hierin ga je de groente roerbakken met de kruiden. Proef of de groente lekker op smaak zijn
- Op elk stukje bladerdeeg leg je wat groente en vouwt ze in een driehoek
- Randjes aandrukken
- Kluts het ei en smeer het uit over het bladerdeeg zodat deze gaat glanzen na het bakken
- Op het ei strooi je sesamzaadjes
- Plaats de pasteitjes voor 25 minuten in de oven
- Neem af en toe een kijkje, desgewenst laat je ze wat langer in de oven
- Smullen maar!!

### BOODSCHAPPENLIJST

- Bladerdeeg
- Courgette
- Wortel
- Eieren
- Pompoen
- Bosui
- Champignons
- Sesamzaad
- Kerriepoeder
- Paprikapoeder
- Knoflookpoeder
- Peper
- Zout
- Olie



## BLOEMPOTBROOD

4 BROODJES

### Ingrediënten

120 gr volkorenmeel  
350 gr ongebleekte meel  
1 1/2 tl zout  
15 gr verse gist  
1,5 dl lauwwarme melk  
1,2 dl lauwwarm water  
4 el gesmolten boter  
1 el gehakt vers bieslook  
1 el gehakte verse peterselie  
1 tl gehakte verse salie  
1 t knoflook  
Geklopt ei om te glazuren  
Venkelzaad om te bestrooien  
4 bloempotjes

### Bereidingswijze

- Vet de bloempotjes in
- Doe het meel met het zout in een grote kom
- Maak een kuiltje in het midden
- Roer de gist met een beetje melk romig
- Voeg de rest van de melk toe
- Giet het gistpapje in het kuiltje en dek af met een beetje meel
- Zet de kom afgedekt 15 minuten op een warme plaats
- Meng het meelmengsel met het water, de gesmolten boter, kruiden en knoflook tot een deeg. Kneed het deeg 10 minuten op een met meel bestoven werkblad tot een soepel deeg
- Leg het deeg in een ingevette kom en dek het af met folie. Laat het deeg 1,5 uur rijzen
- Kneed het deeg op een met bloem bestoven werkblad door. Verdeel het deeg over de bloempotjes. Ze moeten ongeveer tot de helft gevuld zijn. Laat ze afgedekt 45 minuten rijzen
- Verwarm de oven op 200 graden
- Bestrijk de broodjes met het los geklote ei en bestrooi ze met venkelzaad. Bak de broodjes in ongeveer 35 minuten goudbruin
- Heerlijk bij een soep en/of salade

### BOODSCHAPPENLIJST

- Volkorenmeel
- Ongebleekt meel
- Zout
- Gist
- Melk
- Boter
- Bieslook, peterselie, salie
- Knoflook
- Venkelzaad
- Olie
- Bloempotjes





## PATISON- KOKOSSOEP

1 GROTE PAN

### Ingrediënten

2 uien  
500 gr tomaten  
500 gr paprika  
1 patison  
1 bouillonblokje  
4 t knoflook  
paprikapoeder  
chilipoeder  
kerriepoeder  
kardemon  
kokos  
koriander

### Bereidingswijze

- Ui snipperen en zachtjes bruin bakken
- Tomaten en paprika in stukken snijden en bij de ui voegen. Voeg knoflook in stukjes toe
- Als alles lekker is aangebraden voeg je bouillon met klein beetje water toe
- Schil de pompoen en snijd in stukken. Voeg de pompoen toe. Vul naar wens bij met water
- Als alles gaar is dan mix je het fijn met de staafmixer
- Voeg 3 plakjes kokoscrème toe
- Serveer de soep met brood en wat koriander als garnering op de soep
- Eet smakelijk!

### BOODSCHAPPENLIJST

- Uien
- Tomaten
- Paprika
- Bouillon
- Paprikapoeder
- Chilipoeder
- Kerriepoeder
- Knoflook
- Kardemon
- Kokos
- Koriander



## APPELMOES

1 GROTE PAN

### Ingrediënten

appels geraapt uit de boomgaard

kaneel

honing/suiker

### Bereidingswijze

- Schil de appels en snijdt ze in grove stukken
- Doe alle appels in een grote pan en voeg de kaneel en honing/suiker toe
- Roer het geheel goed door elkaar
- Voeg water toe. Ongeveer tot de helft van de appels
- Kook de appels tot je ze goed kunt inprikken
- Wanneer de appels gaar zijn haal ze van het vuur
- Blend het geheel tot een gladde massa. Mocht het toch te dik zijn kun je altijd wat water toevoegen
- Even Proeven natuurlijk en eventueel wat smaak toevoegen

### BOODSCHAPPENLIJST

- Appels
- Kaneel
- Honing/Suiker



## COUSCOUSSALADE

1 SCHAAL

### Ingrediënten

275 gr couscous  
feta  
komkommer  
pijnboompitten  
granaatappel pitten  
munt  
bouillonblokje

### Bereidingswijze

- Doe de couscous in een pan, voeg daar 250 ml gekookt water bij en je bouillonblokje. Even doorroeren en daarna ongeveer 5 minuten laten staan
- Ondertussen kun je de komkommer in stukjes snijden, feta in stukjes breken en de munt in stukjes snijden
- Bak de pijnboompitten eventjes in de pan
- Wanneer de couscous klaar is kun je alles naar smaak toevoegen. Een heel simpel, snel en lekker recept!

### BOODSCHAPPENLIJST

- Couscous
- Feta
- Komkommer
- Pijnboompitten
- Granaatappelpitten
- Munt
- Bouillonblokje



## APPELCRUMBEL MET AMANDEL

4 PERSONEN

### Ingrediënten

2 appels  
2 el citroensap  
2 el amandelschilvers  
2 el honing  
40 gr lichtbruine suiker  
40 gr bloem (of amandelmeel)  
1 el havermout  
40 gr boter op kamertemperatuur  
1/2 tl kaneel

### Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 200 graden
- Beboter de soufflévormpjes
- Meng het citroensap met de honing
- Schil de appels en snijd ze in partjes
- Meng ze met de citroenhoning en verdeel ze over de vormpjes
- Meng de amandelschilfers met de havervlokken, de suiker, de bloem en de kaneel
- Doe de boter erbij en meng tot een kruimige massa
- Bestrooi de appel met de crumble en schuif ze 20 minuten in de oven. Het is heel lekker om ze daarna warm op te eten

### BOODSCHAPPENLIJST

- Appels
- Citroen
- Amandelschilvers
- Honing
- Lichtbruine suiker
- Bloem of amandelmeel
- Havermout
- Boter
- Kaneel



# GEZONDE CHOCO/BROUWNIE CHEESECAKE

1 TAART

## Ingrediënten

1 avocado  
1/2 banaan  
5 eieren  
1 vanille stokje  
285 gr honing  
75 gr volkoren tarwemeel  
90 gr cacaopoeder  
2 tl bakpoeder  
450 gr Griekse yoghurt

Nodig 1 springvorm 24 cm

## Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 160 graden
- Bekleed de springvorm met bakpapier
- Snijd de avocado en banaan in stukjes en doe deze samen met 2 eieren in de blender. Mix goed door elkaar
- Snijd de vanillestokje open en schraap met een mesje het merg eruit. Voeg dit samen met 110 gr honing, het meel, 30 gr cacaopoeder en bakpoeder toe aan de mix
- Blend alles samen goed door elkaar tot een gladde massa
- Doe het beslag in de vorm en bak het 10 min in de oven
- Verdeel ondertussen de rest van de eieren, honing en het cacaopoeder met de Griekse yoghurt en meng het tot een glad geheel
- Giet de Griekse yoghurt mengsel voorzichtig over de browniemix en bak de taart nog ongeveer 45-50 min in de oven
- Laat het hierna nog een half uur opstijven in de koelkast
- En smullen maar!

## BOODSCHAPPENLIJST

- Avocado
- Banaan
- Eieren
- Vanillestokje
- Honing
- Volkorenmeel
- Cacaopoeder
- Bakpoeder
- Griekse yoghurt



# MONCHOUTAART

1 TAART

## Ingrediënten

2 pakken mueslikoeken bio  
pakje roomboter  
ongeveer 300 gr monchou  
bio jam  
verse rode vruchtjes  
munt

Nodig 1 springvorm 24 cm

## Bereidingswijze

- Stamp de koekjes helemaal fijn
- laat de boter helemaal smelten in een pan
- Wanneer alle koekjes fijn gestampt zijn en het botel helemaal gesmolten is voeg ik dit bij elkaar. Even goed door elkaar roeren
- Verdeel dit over de taartbodem. Je kunt het eventueel met een lepel glad strijken
- Zet de taartvorm ongeveer een uurtje in de vriezer
- Wanneer de bodem hard genoeg is verdeel je de monchou over de taartbodem. Dit kun je ook weer gladstrijken met een lepel
- Hierop breng je nog een dun laagje jam aan
- Wanneer dit klaar is kun je de taart versieren met vruchtjes
- Om het nog iets mooier te maken kun je er nog wat muntblaadjes toevoegen

## BOODSCHAPENLIJST

- Mueslikoeken
- Roomboter
- Monchou
- Jam
- Verse rode vruchten
- Munt



# OLIEBOLLEN

1 SCHAALTJE

## Ingrediënten

500 gr tarwebloem  
10 gr gist  
2 a 3 eieren  
kokosvet  
zout  
agave siroop

## Bereidingswijze

- Maak dik beslag met bloem, water en gist
- Doe een snufje zout en wat agave siroop erbij
- Laat het beslag 2 uur au bain-marie rijzen
- Bak de olieballen in kokosvet

## BOODSCHAPPENLIJST

- Tarwe bloem
- Gist
- Eieren
- Zout
- Kokosvet
- Agave siroop



## *Nawoord*

Na jaren te mogen koken met de kinderen kwam het plan om een kookboek te maken. Met veel plezier wordt er bijna dagelijks gekookt in de keuken van Ons Kindercentrum. Kinderen mogen hier alle technieken uitproberen en dat doen ze graag. Je snijdt een keer in je vinger, je ervaart hoe heet iets kan zijn en je proeft van de ingrediënten. Aan het einde van de middag proeven we samen van het resultaat. Ouders staan versteld wat kinderen allemaal bij ons eten. We krijgen met regelmaat te horen “dit eet hij/zij thuis niet”. Wij hopen dan ook dat iedereen mag genieten van “Ons” kookboek.

Veel kookplezier namens, de kinderen en medewerkers van Ons Kindercentrum