

Kookboek het Smulhofje

Voor iedereen!



Lisanne Sosef
Hofje van Pauw
29-11-2021

Hé jij!

Leuk dat je een kijkje neemt in het kookboek van het Hofje van Pauw onderdeel van Ipse de Bruggen. Dit kookboek bevat 21 lekkere en verantwoorde recepten met stappen om het koken zo makkelijk en leuk mogelijk te maken. Ook kan je in dit boek handige tips en weetjes over gezonde voeding en hygiëne tijdens het koken vinden.

Veel kookplezier!



Inhoudsopgave

Op de volgende twee pagina's vind je eerst de schijf van vijf kaart samen met handige hygiëne tips om zo veilig mogelijk te koken!

Lunch en bakreceptjes

01. Bananenpannenkoekjes met rood fruit
02. Volkoren muffins
03. Appel- perencrumble
04. Wraps met hummus
05. Wraps met zuivelspread
06. Tonijnsalade
07. Spinazie feta loempia's

Hoofdgerechten

08. Zalmpasta
09. Noodles kip met pindasaus
10. Pitabroodjes met tsatziki
11. Broccoli- courgettesoep
12. Mexicaanse wraps
13. Roti met een volkoren wrap
14. Piza met groenten
15. Pompoencurry met kikkererwten
16. Zuurkoolschotel
17. Pasta cabonara
18. Snelle pompoensoep
19. Zoete aardappel stamppot
20. Snelle risotto
21. Courgette prei kip...



Schijf van vijf

Het Voedingscentrum heeft een schijf van vijf opgesteld, hierin staat een richtlijn om zo gezond mogelijk te eten! Hieronder staan de richtlijnen makkelijk uitgelegd.



Groente en fruit

Eet genoeg groenten zo'n 250 gram. Neem per dag 2 stuks fruit.



Brood en graanproducten

Kies voor volkoren brood, volkoren pasta, zilvervliesrijst en aardappelen.



Vlees, vis en zuivel

Kies voor vis, peulvruchten zoals bonen en linzen, mager vlees, ei en zuivel om eiwitten binnen te krijgen.

Probeer niet elke dag vlees te eten dat is beter voor jou en de natuur!



Dranken

Kies voor dranken zonder suiker zoals water, thee en gefilterde koffie.

Drink zo'n 1,5 liter per dag.



Smeer en bakboter

Smeer op je boterham zachte margarine uit een kuipje of halvarine. En bak je eten in olijfolie of andere vloeibare bak en braadproducten.

Harde vetten zoals roomboter of harde margarine zijn niet goed voor je!





Kies af en toe iets kleins!

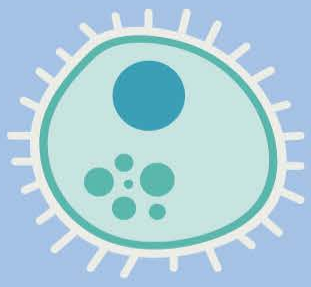
Als je zoveel mogelijk volgens de schijf van vijf eet mag je ook echt af en toe wel iets lekkers hebben. Denk hierbij aan broodbeleg zoals jam of een klein kaakje bij de koffie.

Kies hooguit 3 keer iets groots per week

Soms heb je trek in een croissantje, een muffin of een stuk pizza. Maar eet dit niet te vaak, maak voor jezelf de regel om hooguit 3 keer per week iets groots te kiezen.

Informatie op deze infosheet is gebruikt van Voedingscentrum (z.d.-b)

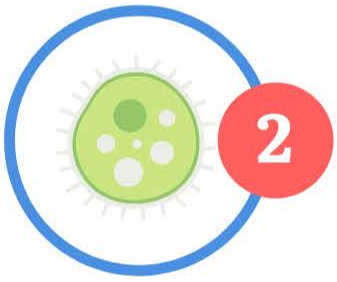
Hygiëne en veiligheid tijdens het koken





Handen wassen

- Was voordat je begint met eten bereiden je handen met zeep en water.
- Was tussendoor ook je handen na toilet bezoek en wanneer je rauwe producten aangeraakt hebt.



Houdbaarheidsdatum

- Is de datum op de verpakking al geweest? Eet het dan niet meer op.



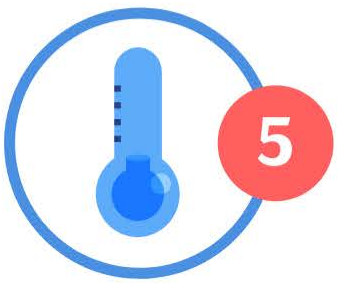
Bereiden van eten

- Was altijd je groenten en fruit.
- Gebruik voor rauw vlees en vis altijd een aparte snijplank en mes dan voor je andere producten.
- Zorg dat eten dat al klaar is niet meer rauwe producten aanraakt.



Verhitten

- Verhit rauwe producten altijd tot dat je zeker weet dat het gaar is.
- Controleer dit altijd even door het open te snijden.



Bewaren van eten

- Laat je eten altijd eerst afkoelen en bewaar daarna de restjes in een dichte bak in de koelkast. Bewaar het niet langer dan 2 dagen in de koelkast.

Deze informatie is gebaseerd op de richtlijnen van het Voedingscentrum (z.d.-a)



01

Bananenpannenkoekjes met rood fruit

Ingrediënten 3 pannenkoekjes (1 persoon)

1 theelepel olijfolie
1 banaan
1 ei
2 eetlepels volkorenmeel
Rood fruit (diepvries)

Wat heb je nodig?

Koekenpan
Grote kom of schaal
Opscheplepel
Vork
Spatel

15 minuten

Was eerst je handen voordat je aan het koken begint!



1 Dit heb je nodig aan kookgerei!
Om de pannenkoekjes te bakken is het ook handig om een spatel te gebruiken.



2 Dit zijn je ingrediënten die je nodig hebt om de pannenkoekjes te maken.

Laat het diepvries fruit ontdooien in de kom.



3 Prak de banaan met je vork tot dat hij helemaal zacht is.



4 Breek het ei voorzichtig en voeg deze aan de geprakte banaan toe.



5 Voeg twee eetlepels volkoren meel toe aan de geprakte banaan en het ei.



6 Meng alles tot een glad geheel met de vork.



7

Verwarm een eetlepel olijfolie in de pan.



8

Maak drie pannenkoekjes in de pan. Bak voor 5 minuten af in de pan.



9

De pannenkoekjes zijn klaar als ze goudbruin zijn.



10

Versier de pannenkoekjes met het rood fruit.



Volkoren muffins met chocola

Ingrediënten 6 muffins

2 bananen
100 gram volkorenmeel
2 eieren
10 gram pure chocola
1 theelepel kaneel
1 theelepel bakpoeder

Wat heb je nodig?

Muffinvormpjes 6 stuks
Kom
Garde
Vork

30 minuten

Was eerst je handen voordat je aan het koken begint!



1

Dit heb je nodig aan kookgerei voor de muffins. Zet de oven aan op 200 graden.



2

Dit zijn je ingrediënten die je nodig hebt om de muffins te bakken.



3

Doe de banaan in een kom.



4

Prak de banaan met een vork.



5

Voeg 100 gram volkorenmeel toe aan de banaan.



6

Voeg een theelepel bakpoeder bij het meel.



7

Voeg een theelepel kaneel toe aan het meel.



8

Voeg de twee eieren toe aan het mengsel.



9

Meng alles goed door elkaar .



10

Breek de chocola in kleine stukken.



11

Meng de chocola door het beslag heen.



12

Verdeel het beslag over 6 muffins. Bak de muffins in 20 minuten af in de oven.



13

Eetsmakelijk!



03

Appel- peren crumble

Ingrediënten 1 persoon

Halve appel
Halve peer
3 eetlepels havermout
1 eetlepel honing
Halve eetlepel olijfolie
1 theelepel kaneel

Wat heb je nodig?

Koekenpan
Grote kom of schaal
Opscheplepel
Vork
Spatel

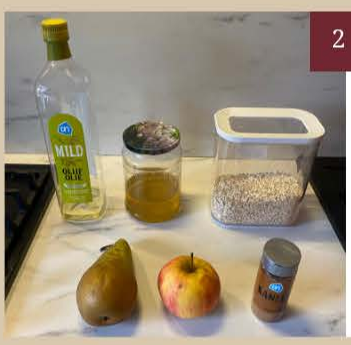
25 minuten

Was eerst je handen voordat je aan het koken begint!



1

Dit heb je nodig aan kookgerei voor de crumble.



2

Dit zijn je ingrediënten die je nodig hebt om de crumble te bakken.



3

Zet de oven aan op 200 graden.



4

Schil de appel en snijd vervolgens de helft in kleine stukjes.



5

Schil de peer en snijd vervolgens de helft in stukken.



6

Voeg een theelepel kaneel toe aan de appel en peer.



7

Schep de appels en peren in de kleine ovenschaal.



8

Schep 3 eetlepels havermout in een kom.



9

Voeg 1 eetlepel honing toe aan de havermout.



10

Voeg een halve eetlepel olijfolie toe aan de havermout.



11

Meng alles door elkaar.



12

Verdeel het havermout mengsel over de appel en de peer. Bak daarna voor 15 minuten af in de oven.



13

Eetsmakelijk!



Wraps met hummus en gegrilde groenten

Ingrediënten 1 persoon

1 volkoren wrap
2 eetlepels hummus
Halve aubergine
Halve rode paprika

Wat heb je nodig?

Koekenpan of grillpan
Spatel
Snijplank
Snijmes

15 minuten

Was eerst je handen voordat je aan het koken begint!



1

Dit heb je nodig aan kookgerei.



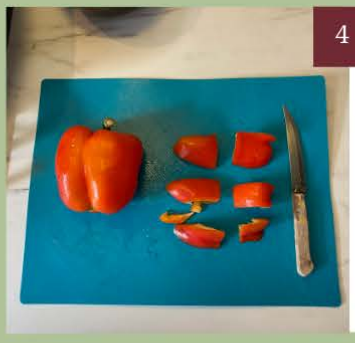
2

Dit zijn de ingrediënten die je nodig hebt voor de wraps.



3

Snijd de halve aubergine in plakjes.



4

Snijd de halve paprika in 6 stukken.



5

Gril de aubergine in de pan voor 8 minuten.



6

Gril de paprika voor 5 minuten in de pan.



7

Besmeer de wrap met twee eetlepels hummus.



8

Beleg de wrap met de gegrilde aubergine en paprika.



9

Rol de wrap op en eetsmakelijk!



05

Wraps met zuivelspread

Ingrediënten 1 persoon

1 volkoren wrap
2 eetlepels zuivelspread
3 plakken kipfilet
5 tomaatjes
25 gram ijsbergsla

Wat heb je nodig?

Snijplank
Snijmes

5 minuten

Was eerst je handen voordat je aan het koken begint!



1

Dit heb je nodig aan kookgerei.



2

Dit zijn de ingrediënten die je nodig hebt voor de wraps.



3

Was de tomaatjes en snijd deze doormidden.



4

Smeer twee eetlepels zuivelspread op de wrap.



5

Beleg de wrap met kipfilet.



6

Beleg de wrap met ijsbergsla.



7

Beleg de wrap met de tomaatjes.



8

Rol de wrap op en eetsmakelijk!



06

Volkorenbol met tonijnsalade

Ingrediënten 1 persoon

1 volkoren bol
90 gram tonijn in blik op water basis
Halve appel
2 augurken
1 eetlepel mayonaise

Wat heb je nodig?

Snijplank
Snijmes
Lepel
Kom

10 minuten

Was eerst je handen voordat je aan het koken begint!



1

Dit heb je nodig aan kookgerei.



2

Dit zijn de ingrediënten die je nodig hebt voor de broodjes.



3

Was de appel en snijd de helft in kleine stukjes.



4

Snijd de augurken in kleine stukken.



5

Laat de tonijn uitlekken en voeg een eetlepel mayonaise toe.



6

Voeg de stukjes appel en augurk toe aan de tonijn.



7

Meng het tonijnmengsel door elkaar.



8

Snijd de volkoren bol doormidden en besmeer met de tonijnsalade. Eetsmakelijk!



07

Spinazie feta loempia's

Ingrediënten 2 loempia's

2 filodeeg vellen
200 gram verse spinazie
50 gram feta
2 teentjes knoflook
1 eetlepel olijfolie

Wat heb je nodig?

Koekenpan of grillpan
Spatel
Snijplank
Snijmes

35 minuten

Was eerst je handen voordat je aan het koken begint!



1

Verwarm de oven voor op 200 graden. Dit heb je nodig aan kookgerei.



2

Dit zijn de ingrediënten die je nodig hebt om de loempia's te maken.



3

Laat het filodeeg ontdooien uit de verpakking.



4

Snijd ondertussen de 2 knoflookteentjes in kleine stukjes zoals op de afbeelding.



5

Verwarm de olijfolie in de pan. Bak hierin de knoflook voor 2 minuten aan.



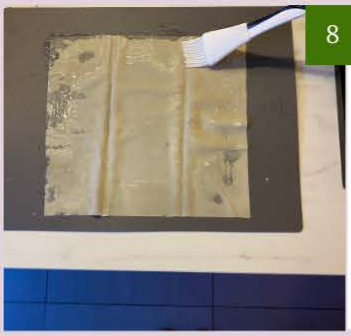
6

Voeg de verse spinazie handje voor handje toe tot dat de spinazie klein is geworden.



7

Verkruimel de feta over de spinazie en roer even door.



8

Besmeer met een kwast of met je vingers 4 randen van het filodeeg met olijfolie.



9

Schep 1 eetlepel van de spinazie en feta op het filodeeg.



10

Vouw de bovenkanten van het het filodeeg naar binnen over de vulling heen zoals op de afbeelding.



11

Rol vervolgens vanaf rechts naar binnen zoals op de foto.



12

Rol vervolgens helemaal op zodat je een loempia krijgt.



13

Leg de loempia's op een ovenrek met bakpapier. Bak ze vervolgens in 20 minuten af in de oven.



14

De loempia's zijn klaar als deze knapperig zijn. Haal ze uit de oven. Eetsmakelijk!



08

Zalmpasta

Ingrediënten 2 personen

1 eetlepel olijfolie
400 gram verse spinazie
150 gram gerookte zalm
200 gram volkoren pasta
1 kruidenkaas light

Wat heb je nodig?

Grote hapjespan
Kookpan
Spatel
Lepel
Mes

20 minuten

Was eerst je handen voordat je aan het koken begint!



1

Dit heb je nodig aan kookgerei.



2

Dit zijn de ingrediënten die je nodig hebt voor de pasta.



3

Zet een pan met water op.



4

Verwarm een eetlepel olijfolie in de pan.



5

Voeg handje voor handje de spinazie toe.



6

Snijd de zalm in kleine stukken.



7

Kook ondertussen de volkoren pasta in 6 minuten gaar.



8

Wanneer de spinazie klein is geworden voeg je de zalm toe. Roer dit even door.



9

Voeg de kruidenkaas aan de spinazie en zalm toe.



10

Meng alles goed door elkaar voor 2 minuten.



11

Voeg de pasta toe aan de saus en klaar, eetsmakelijk!



09

Noodles kip met pindasaus

Ingrediënten 2 personen

1 eetlepel olijfolie
120 gram volkoren noodles
400 gram Thaise wokgroente
200 gram kipfilet
4 eetlepels 100% pindakaas
3 theelepels sojasaus
1 theelepel sambal
1 limoen
1 rode peper
1 teentje knoflook
1 theelepel sesamzaadjes
6 eetlepels melk

Wat heb je nodig?

Wokpan
Kookpan
Spatel
Twee messen
Snijplank

30 minuten

Was eerst je handen voordat je aan het koken begint!



1 Dit heb je nodig aan kookgerei.



2 Dit zijn de ingrediënten die je nodig hebt voor dit gerecht.



3 Snijd de limoen in 4 stukken.



4 Snijd de halve rode peper in kleine stukken.



5 Snijd 1 teentje knoflook in kleine stukken.



6 Doe 4 eetlepels pindakaas in een kommetje.



7

Knijp 1 stuk limoen boven de pindakaas.



8

Doe 1 theelepel sambal bij de pindakaas.



9

Voeg 1 eetlepel olijfolie aan de pindakaas toe.



10

Voeg 2 theelepels sojasaus bij de pindakaas.



11

Voeg 6 eetlepels melk bij de pindakaas.



12

Verwarm een eetlepel olijfolie in de pan.



13

Bak de kipfilet reepjes, rode peper stukjes en de knoflook in de pan voor 10 minuten.



14

Kook ondertussen in de kookpan de volkoren noodles in 6 minuten gaar.



15

Wanneer de kipfilet gaar is, voeg je de thaise groente en twee theelepels sojasaus toe aan de pan. Bak nog 5 minuten tot dat de groente zacht is.



16

Verwarm de pindasaus in een pannetje voor 2 minuten.



17

Doe de thaise groente en noodles op een bord.



18

Voeg daarna twee eetlepels pindasaus toe en een partje limoen, eetsmakelijk!



Pitabroodjes kip met zelfgemaakte tsatziki

Ingrediënten 2 personen

4 volkoren pitabroodjes
200 gram Griekse yoghurt 0% vet
300 gram kipfilet
200 gram ijsbergsla
halve komkommer
100 gram snoeptomaatjes
2 theelepels Al Andalus kruiden van Jonnie de Boer
2 teentjes knoflook

Wat heb je nodig?

Twee snijplanken
Grote koekenpan
Pollepel
Twee snijmessen

30 minuten

Was eerst je handen voordat je aan het koken begint!



Dit heb je nodig aan kookgerei.



Dit heb je nodig aan kookgerei. Verwarm de oven alvast op 180 graden.



Dit zijn de ingrediënten voor dit gerecht.



Schep 10 eetlepels Griekse yoghurt in een kom.



Snijd 1 teentje knoflook in kleine stukken.



Snijd de halve komkommer in kleine reepjes.



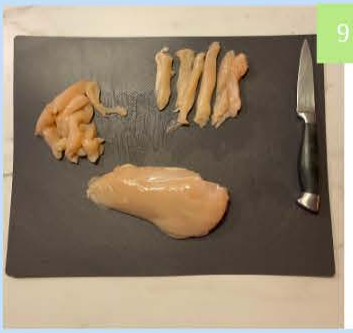
7

Meng de komkommer met de knoflook door de griekse yoghurt. Dit is je tsatziki saus.



8

Snijd de snoeptomaten door midden.



9

Snijd de kipfilet in reepjes.



10

Verwarm een eetlepel olijfolie in de pan.



11

Doe de kipfilet reepjes en twee theelepels kruiden bij de kip. De kip is na 10 minuten gaar.



12

Bak de pitabroodjes 5 minuten in de oven.



13

Wanneer de kip goudbruin is is deze gaar.



14

Snijd de pitabroodjes doormidden.



15

Smeer de zelfgemaakte tsatziki op het pitabroodje.



16

Beleg het broodje verder met de tomaten, ijsbergsla en kipfilet. Eetsmakelijk!



Broccoli- courgette soep

Ingrediënten 4 personen

2 eetlepels olijfolie
200 gram feta
2 courgettes
1 broccoli
2 groentebouillon blokjes
2 teentjes knoflook
2 theelepels kerriepoeder
1 liter water
1 theelepel zout

Serveer de soep met volkoren bollen!

Wat heb je nodig?

Snijplank
Mes
Soeppan
Staafmixer
Pollepel en soeplepel

30 minuten

Was eerst je handen voordat je aan het koken begint!



1 Dit heb je nodig aan kookgerei.



2 Dit heb je nodig aan ingrediënten voor de soep.



3 Snijd 2 teentjes knoflook in kleine stukjes.



4 Snijd de 2 courgettes eerst door de helft en daarna in plakjes.



5 Haal de broccoli roosjes uit elkaar met je handen.



6 Verwarm de olijfolie in een soeppan en bak hierin de knoflook voor 1 min aan.



7

Voeg de groente toe en roer even om.



8

Voeg vervolgens het water en de twee groentebouillonblokjes toe. Laat de groente in 15 minuten zacht koken.



9

Wanneer de groente zacht is kan je deze met de staafmixer pureren.



10

Wanneer je de groente niet meer ziet en de soep glad is ben je klaar met pureren.



11

Voeg 2 theelepels kerriepoeder en een theelepel zout aan de soep toe. Roer even door.



12

Verkruimel de feta in een bakje.



13

Schenk de soep in een kom en strooi de feta erover heen, serveer met een volkoren bol. Eetsmakelijk!



Mexicaanse wraps uit de oven

Ingrediënten 2 personen

4 volkoren wraps
300 gram rundergehakt mager
200 gram bruine bonen
1 paprika
1 aubergine
1 blikje mais
1 pakje crème fraîche light
50 gram geraspte kaas 30+

Wat heb je nodig?

Snijplank
Snijmes
Spatel
Koekenpan
Ovenschaal

40 minuten

Was eerst je handen voordat je aan het koken begint!



Dit heb je nodig aan kookgerei.



Dit heb je nodig aan ingrediënten voor de soep.



Snijd 1 teentje knoflook in kleine stukjes.



Snijd de aubergine in kleine stukken.



Snijd de paprika in kleine stukken.



Verwarm een eetlepel olijfolie in de koekenpan.



7

Bak de gehakt samen met de knoflook aan.



8

Als het gehakt bruin is kan je de aubergine toevoegen. Bak voor 5 minuten.



9

Voeg de paprika bij het gehakt en de groente. Bak nog even 2 minuten.



10

Laat de bruinen bonen uitlekken. Voeg deze daarna samen met de mais toe.



11

Voeg 1 theelepel paprikapoeder toe. Voeg 1 theelepel komijnzaad toe en voeg 1 theelepel cayennepeper toe.



12

Voeg een half glas water aan het mengsel toe. Verwarm het geheel voor 5 minuten.



13

Verdeel 2 opscheplepels over een volkoren wrap.



14

Rol de wraps op en leg in een ovenschaal.



15

Besmeer de wraps met de crème fraîche.



16

Strooi de geraspte kaas over de wraps heen.



17

Bak de wraps in 15 minuten in de oven af. Eetsmakelijk!



Roti met een volkorenwrap

Ingrediënten 2 personen

2 volkoren wraps
400 gram sperziebonen
500 gram aardappelen
200 gram kipfiletreepjes
500 ml kippenbouillon (of 1 bouillon blokje)
2 eieren
3 theelepels masala kruiden
2 teentjes knoflook
1 theelepel sambal

Wat heb je nodig?

Wokpan met deksel
Snijplank
Pollepel
Snijmes
Schilmes

50 minuten

Was eerst je handen voordat je aan het koken begint!



1 Dit heb je nodig aan kookgerei.



2 Dit heb je nodig aan ingrediënten voor de roti.



3 Snijd 2 teentjes knoflook klein.



4 Schil de aardappels en snijd in 4 stukken.



5 Haal de uiteindes van de boontjes. Snijd ze daarna doormidden.



6 Verwarm de olijfolie in een koekenpan en bak hierin de knoflook aan.



7

Bak de kipfilet aan voor 7 minuten.



8

Voeg de aardappelen toe. Voeg 3 theelepels masala kruiden toe.



9

Voeg de kippenbouillon toe tot dat de aardappelen en kipfilet net onder water staan.



10

Voeg 1 theelepel sambal toe.



11

Laat met de deksel op de pan alles voor 30 minuten gaar worden.



12

Voeg de boontjes toe en kook dit voor 10 minuten mee tot dat het gaar is.



13

Kook ondertussen de eieren in 8 minuten gaar.



14

De roti is klaar als het vocht is ingedikt.



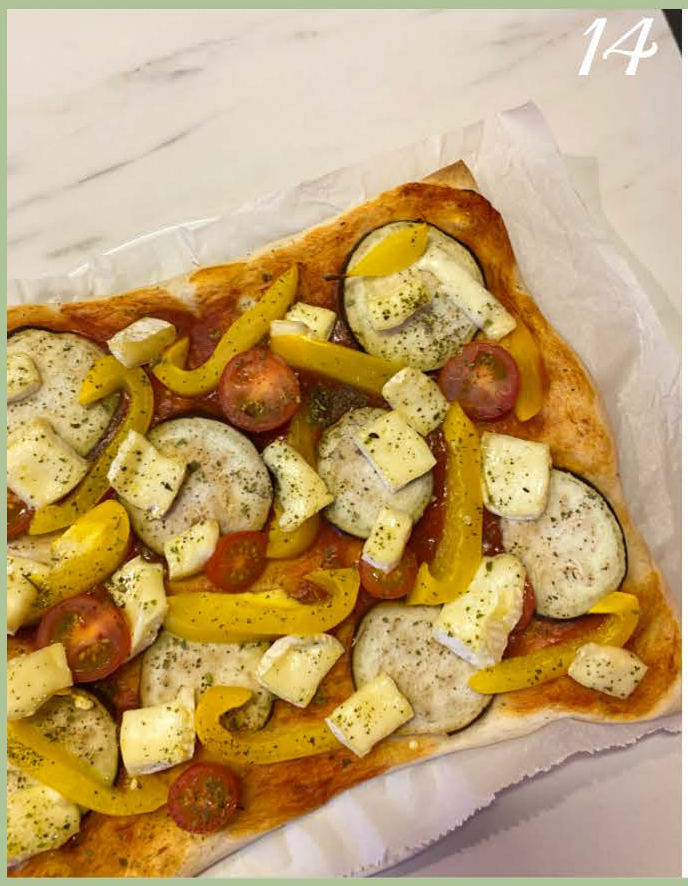
15

Pel de eieren.



16

Serveer de roti met het ei en een volkoren wrap. Eetsmakelijk!



Pizza met groenten en brie

Ingrediënten 2 personen

Pizzadeeg met tomatensaus voor 2 personen
100 gram brie
1 Paprika
1 Aubergine
50 gram snoeptomaatjes
1 theelepel oregano

Wat heb je nodig?

Oven
Bakpapier
Snijplank
Snijmes

25 minuten

Was eerst je handen voordat je aan het koken begint!



1 Dit heb je nodig aan kookgerei. Voordat je begint verwarm de oven voor op 200 graden.



2 Dit heb je nodig aan ingrediënten voor de pizza.



3 Was de aubergine. Snijd de aubergine daarna in dunne plakken.



4 Was de paprika. Snijd de paprika daarna in dunne repen.



5 Was de tomaatjes. Snijd ze door de helft.



6 Snijd de brie in plakjes. Snijd deze vervolgens nog een keer doormidden.



7

Rol het pizzadeeg uit op het bakpapier. Besmeer daarna met een lepel de tomatensaus over het pizzadeeg.



8

Beleg de pizza met de aubergine, tomaatjes en paprika.



9

Beleg de pizza vervolgens met de stukjes brie.



10

Strooi een theelepel oregano over de pizza.



11

Bak de pizza in 17 minuten af in de oven.



15

Pompoen curry met kikkererwten en naanbrood

Ingrediënten 2 personen

1 pompoensoep uit zak
1 prei
2 paprika's
300 gram kikkererwten
2 eetlepels mild curry pasta
1 naanbrood
1 eetlepel olijfolie

Wat heb je nodig?

Oven
Snijplank
Spatel
Wokpan
Snijmes

20 minuten

Was eerst je handen voordat je aan het koken begint!



1

Dit heb je nodig aan kookgerei. Voordat je begint verwarm de oven voor op 200 graden.



2

Dit heb je nodig aan ingrediënten voor de curry.



3

Was de prei. Snijd de prei daarna in plakken zoals op de afbeelding.



4

Was de paprika. Snijd de paprika daarna in dunne repen.



5

Verwarm een eetlepel olijfolie in de pan.



6

Bak de paprika 5 minuten aan in de pan.



7

Voeg de prei toe en bak dit nog 3 minuten mee.



8

Voeg de zak pompoensoep aan de paprika en prei toe.



9

Laat de kikkererwten uitlekken en voeg ze daarna aan de pan toe.



10

Leg het naanbrood op een ovenplaat en bak in 5 minuten af in de oven.



11

Wanneer het naanbrood in de oven zit voeg je 2 eetlepels curry pasta toe. Roer even door. Laat nog 2 minuten staan.



12

Serveer de pompoencurry met het naanbrood. Eetsmakelijk!



Zuurkoolschotel met appel en kaneel

Ingrediënten 2 personen

200 gram mager rundergehakt
400 gram zuurkool
300 gram aardappelpuree of aardappelen
2 appels
2 theelepels kaneel
2 theelepels tijm

Wat heb je nodig?

Oven
Snijplank
Spatel
Snijmes
Ovenschaal
Kookpan
Wokpan

45 minuten

Was eerst je handen voordat je aan het koken begint!



1

Dit heb je nodig aan kookgerei. Voordat je begint verwarm de oven voor op 200 graden.



2

Dit heb je nodig aan ingrediënten voor de zuurkoolstamppot.



3

Was de twee appels. Snijd daarna in dunne plakken zoals op de afbeelding.



4

Kook de hoeveelheid water die nodig is voor de aardappelpuree.



5

Verwarm een eetlepel olijfolie in de pan.



6

Voeg het gehakt in de pan. Voeg daar 1 theelepel kaneel aan toe.



7

Voeg daarna twee theelepels tijm toe aan het gehakt. Bak het gehakt tot dat het bruin is in 10 minuten.



8

Voeg het zakje aardappelpuree toe aan het water.



9

Roer de aardappelpuree tot dat die dik genoeg is.



10

Voeg het gehakt toe aan de ovenschaal.



11

Schep de zuurkool op het gehakt.



12

Schep de aardappelpuree vervolgens over de zuurkool.



13

Leg de appelschijfjes op de aardappelpuree.



14

Strooi de kaneel over de appel heen.



15

Bak de ovenschotel in 20 minuten af in de oven. Eetsmakelijk!



Pasta cabonara

Ingrediënten 2 personen

200 gram volkoren spaghetti
80 gram magere spekblokjes
4 eetlepels kookzuivel light
50 gram Parmezaanse kaas
1 ei
10 gram peterselie
1 ui
1 teentje knoflook

Wat heb je nodig?

Wokpan
Snijplank
Spatel
Mes
Kookpan
Rasp

30 minuten

Was eerst je handen voordat je aan het koken begint!



1 Dit heb je nodig aan kookgerei.





2 Dit heb je nodig aan ingrediënten voor de spaghetti.





3 Kook de spaghetti 12 minuten in de kookpan.



4 Snijd het teentje knoflook tot kleine stukjes.



5 Snijd de ui in kleine stukken.



6 Rasp de parmezaanse kaas en zet daarna even apart.



7

Verwarm een eetlepel olijfolie in een wokpan.



8

Bak de knoflook en de ui voor 2 minuten in de pan.



9

Doe de geraspte kaas, het ei, en 4 eetlepels kookzuivel in een kom.



10

Meng tot een sausje.



11

Bak de spekblokjes voor 5 minuten in de pan.



12

Giet de spaghetti af en voeg aan de spekjes toe.



13

Voeg de saus bij de spaghetti. Roer even door.



14

Snijd de peterselie in kleine stukken.



15

Voeg de peterselie toe en meng alles nog een keer.



16

Serveer de spaghetti met een beetje parmezaanse kaas, eetsmakelijk!



Snelle pompoensoep

Ingrediënten 2 personen

450 gram diepvries pompoen blokjes
1 winterpeen
1 liter groente bouillon (of 2 bouillon blokjes)
30 gram pompoenpitten
50 gram crème fraîche light
1 eetlepel olijfolie
1 theelepel zout

Wat heb je nodig?

Kookpan
Staafmixer
Snijplank
Mes
Soeplepel

20 minuten

Was eerst je handen voordat je aan het koken begint!



1 Dit heb je nodig aan kookgerei.





2 Dit heb je nodig aan ingrediënten voor de soep.



3 Snijd de winterpeen doormidden in de lengte, en daarna in plakjes.



4 Verwarm een eetlepel olijfolie in de soeppan.



5 Doe de pompoenblokjes en winterpeen in de pan.



6 Voeg 1 liter bouillon toe. Kook de groentes 10 minuten tot dat ze zacht zijn.



7

Pureer met de staafmixer de soep tot dat je een glad mengsel krijgt.



8

Schenk de soep in een kom, en voeg een eetlepel crème fraîche light toe.



9

Voeg een eetlepel pompoenpitten toe, eetsmakelijk!



19

Zoete aardappel stamppot met tomaatjes

Ingrediënten 2 personen

200 gram rundergehakt
500 gram zoete aardappels
300 gram andijvie
100 gram tomaatjes
1 ui
1 ei
1 eetlepel olijfolie
1 eetlepel mosterd
1 theelepel sojasaus

Wat heb je nodig?

Kookpan
Koekenpan
Snijplank
Mes

35 minuten

Was eerst je handen voordat je aan het koken begint!



1

Dit heb je nodig aan kookgerei.



2

Dit heb je nodig aan ingrediënten voor de stamppot.



3

Zet het water op.



4

Schil de zoete aardappel en snijd in kleine stukjes zoals op de afbeelding.



5

Was de tomaatjes en snijd doormidden.



6

Pel de ui en snijd klein.



7

Voeg het gehakt, de gesneden ui en het ei in een kom.



8

Maak vier gehaktballen.



9

Verwarm een eetlepel olijfolie in de pan.



10

Kook de zoete aardappel in 15 minuten af. Ga ondertussen naar de volgende stap.



11

Bak de gehaktballen voor 15 minuten in een pan.



12

Voeg de tomaatjes toe en bak voor 5 minuten mee.



13

Giet het water af en prak de zoete aardappelen met een vork.



14

Voeg de andijvie en een eetlepel mosterd toe en meng door elkaar.



15

Schep de gehaktbal en de gebakken tomaatjes op de stamppot. Eetsmakelijk!



Snelle risotto

Ingrediënten 2 personen

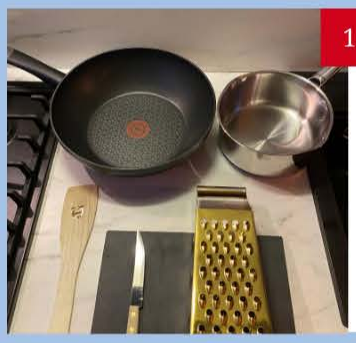
150 gram risotto rijst
400 gram champignons
1 liter paddestoelen bouillon
30 gram parmezaanse kaas
1 eetlepel olijfolie

Wat heb je nodig?

Kookpan
Wokpan
Snijplank
Rasp
Spatel
Mes

30 minuten

Was eerst je handen voordat je aan het koken begint!



1 Dit heb je nodig aan kookgerei.



2 Dit heb je nodig aan ingrediënten voor de risotto.



3 Kook het water.



4 Was de champignons en snijd ze door midden.



5 Verwarm een eetlepel olijfolie in de wokpan.



6 Bak de champignons in de wokpan voor 5 minuten tot dat ze bruin zijn.



7

Zet de bouillon op.



8

Schep de champignons uit de wokpan en leg op een bord. Zet het bord apart.



9

Voeg de 150 gram risotto rijst in de zelfde pan als waar je net de champignons uit hebt geschept.



10

Voeg de bouillon toe aan de risotto rijst. Kook voor 20 minuten op laag vuur.



11

Rasp de parmezaanse kaas .



12

Als de rijst gaar is roer de champignons erdoor heen.



13

Bestrooi met wat parmezaanse kaas en eetsmakelijk!



21

Courgette prei kip met zilvervliesrijst

Ingrediënten 2 personen

200 gram kipfilet reepjes
150 gram zilvervliesrijst
2 eetlepels zuivelspread bieslook light
1 courgette
1 prei
1 ui
1 eetlepel olijfolie
1 theelepel paprikapoeder

Wat heb je nodig?

Kookpan
Wokpan
Snijplank
Spatel
Mes

20 minuten

Was eerst je handen voordat je aan het koken begint!



1

Dit heb je nodig aan kookgerei.



2

Dit heb je nodig aan ingrediënten voor dit gerecht.



3

Kook het water.



4

Was de courgette en snijd in kleine stukken zoals op de afbeelding.



5

Was de prei en snijd doormidden. Snijd daarna in kleine stukken.



6

Snijd de ui fijn.



7

Kook de zilvervliesrijst in 12 minuten gaar.



8

Verwarm een eetlepel olijfolie in de wokpan.



9

Voeg de kipfilet reepjes aan de pan toe met een theelepel paprikapoeder. Bak voor 7 minuten.



10

Bak de kip goudbruin.



11

Voeg de courgetten en de ui bij de kip. Bak voor 5 minuten mee.



12

Voeg de prei toe en bak nog 2 minuten mee.



13

Voeg twee eetlepels zuivelspread toe aan het groenten en kip mengsel.



14

Giet de rijst af.



15

Eetsmakelijk!

Plak hier de afbeelding van het recept

(Titel recept)

(Ingrediënten)

Voeg hier de ingrediënten van dit recept toe voor de juiste hoeveelheid personen.

(Wat heb je nodig)

Beschrijf hier het belangrijkste kookgerei welke nodig zijn om dit recept te kunnen maken.

Was eerst je handen voordat je aan het koken begint!

Foto van stap	1 Voeg hier een foto van het kookgerei toe.	Foto van stap	2 Voeg hier een foto van de ingrediënten toe.
Foto van stap	3 Uitleg stappen	Foto van stap	4 Uitleg stappen
Foto van stap	5 Uitleg stappen	Foto van stap	6 Uitleg stappen

Literatuurlijst

Voedingscentrum. (z.d.-a). *Algemene kaart 5x veilig eten*. Geraadpleegd op 10 november 2021, van https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/5xveilig/algemene-kaart-5x-veilig-eten.aspx

Voedingscentrum. (z.d.-b). *Gezond eten met de Schijf van Vijf*. Geraadpleegd op 5 november 2021, van https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx

Bedankt voor het lezen en veel kookplezier!



Alles in dit kookboek is ontworpen
door stagiair Lisanne Sosef