

LIEVE LEZER,

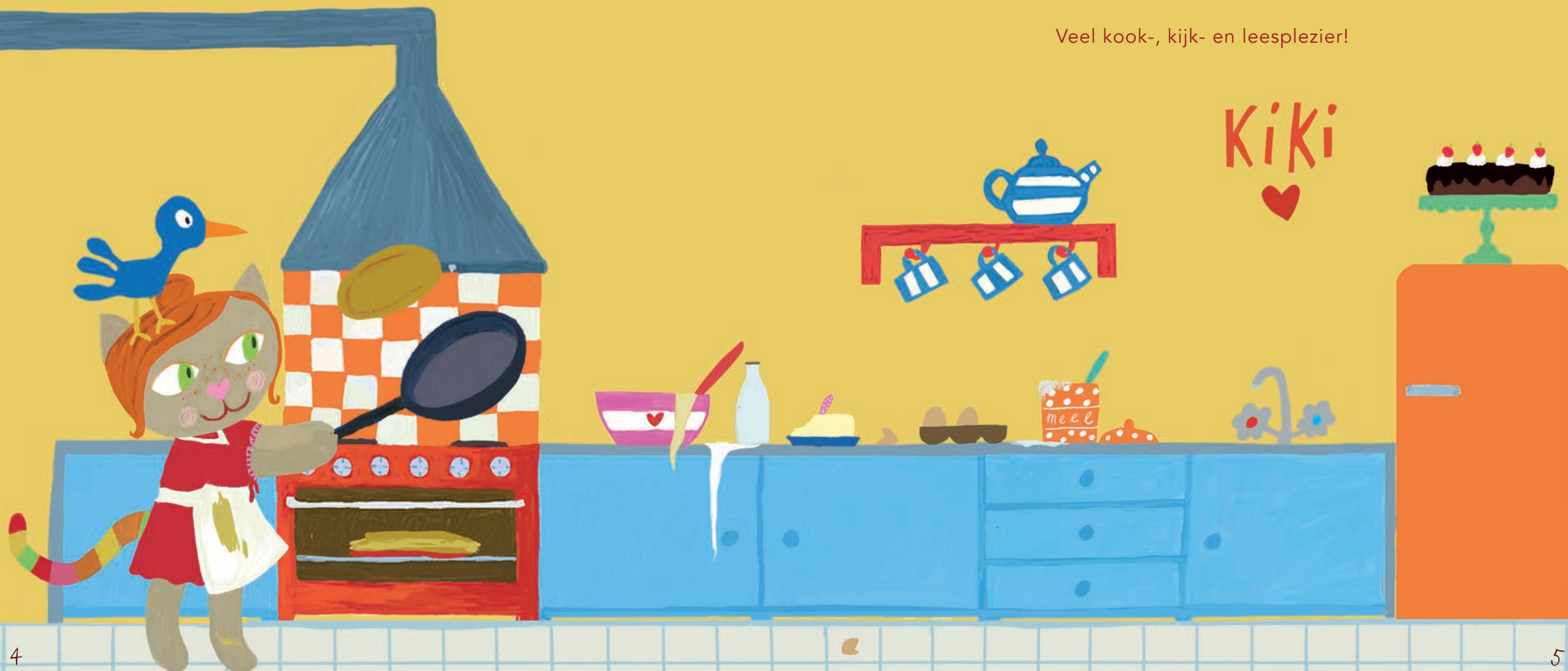
Natuurlijk is dit een vrolijk kookboek vol met makkelijke recepten, maar het is ook een beetje een kijk- en leesboek. Ik vertel je van alles over groenten, fruit en pasta. Ik leer je hoe je uien snijdt zonder te gaan huilen, hoe je het beste chocolade kunt smelten, en je komt heel veel te weten over honing. Ik stel je voor aan mijn vrienden en geef je hun lievelingsrecept. Als het je leuk lijkt, kun je een kijkje nemen in het dorp waar ik woon en laat ik je zien waar de lekkerste aardbeien groeien.

Daarna kunnen we samen een ijsje eten in het park.

Als je dan nog zin hebt, nodig ik je uit in mijn huis aan het Regenboogplantsoen. Dan zie je ook gelijk het huis van Jojo, die onder mij woont.

Ik zal zorgen dat mijn keuken een beetje is opgeruimd, want als ik gekookt heb, is het altijd een enorme ravage in de keuken. Eigenlijk ben ik soms wel een beetje onhandig. Ik laat de melk regelmatig overkoken en vergeet dat de oven heel erg heet kan zijn. In mijn enthousiasme wil ik soms dingen te snel doen en dan mislukt er weleens iets. Maar weet je, dat is niet erg. Koken, bakken, proeven en eten blijft het leukste wat er is. Zelfs als er iets mislukt. Zal ik een chocoladetaart voor je bakken, als je komt? Ik kijk ernaar uit om vrienden met je te worden en ik vind het heel erg leuk om mijn recepten met je te delen!

Veel kook-, kijk- en leesplezier!

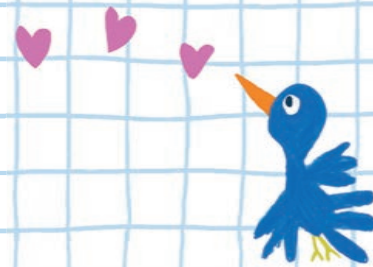


Zout



- Groente-granensoep 16
- Wortel-courgetterozen 18
- Couscoussalade 20
- Bloemkoolkoekjes 24
- Kaasvlinders 26
- Wortels in bladerdeeg 28
- Hummus 30
- Zachte broodjes 32
- Aardbeiensalade 34
- Soepstengels 36
- Kervelsoep 38
- Gevulde paprika 42
- Groentetaart 44
- Pasta met spinazie, walnoten en tomaatjes 46
- Tomatentaart 50
- Courgette-spinaziesoep 52
- Kleine pizzaatjes 56
- Noedelsoep 58
- Quiche met kaas 62
- Peterseliepesto met walnoten 64
- Pasta met courgette, zoete aardappel, paprika en mozzarella 68
- Zoete-aardappel-crackers 72
- Hartige cake met kaas 74
- Focaccia met rozemarijn en zeezout 76
- Kruidenboter 78
- Mac 'n' cheese 82
- Kleine sandwiches 84

**SUPER
SNEL
RECEPT**



BLUE BIRD?

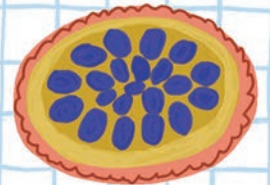
**PERFECT
TEGEN
GRIEP**



Zoet

- Truffels 88
- Zoete olijfoliekoekjes met stukjes olijf én sinaasappel 90
- Smoothie 92
- Aardbeientiramisu 96
- Kokosrotsjes 98
- Granola met noten & pitten 100
- Stapeltoetjes 102
- Speculaaspasta 104
- Druivenbrood 108
- Brownie 110
- Thee 114
- Pretzels 116
- Groene-thee-koekjes 118
- Pepermuntkussentjes 120
- Pruimentartaart 124
- Zoete en een klein beetje zoute pindakoekjes 126
- Chocoladetaart 130
- Bananenbrood 132
- Appeltaart 138
- Gepofte-rijst-repen met marshmallows 140
- Kaneelbroodjes 142
- Honingkoeken 148
- Cupcakes 150
- Kruidkoek 152
- Chocoladekoekjes met crème 154
- Kruidnootjes 156
- Pannenkoekentaart 160

**VOOR EXTRA
GELUK**



**RECEPT
VAN OPA**



geen recepten, maar
andere dingen die
leuk en handig zijn
om te weten



SOMS MET EEN HÉÉL
KLEIN TRAANTJE

- Lieve lezer 4
- Wie is wie? 10
- Vorbereiding 12
- Keukenhulpjes 14
- Groente 22, 40, 70
- Tomaten 48
- Pizza (door Isabella) 54
- Hoe breek je een ei (door Toto) 60
- Pasta 66
- Uien snijden zonder te huilen 80
- Het dorpje van Kiki 86
- Fruit 94, 106, 122
- Een klein verhaaltje over thee 112
- Chocolade smelten 128
- Hoe splits je een ei? 134
- Appels 136
- Honing 144
- Honingproeverij 146
- Het is bijna kerstmis! 158
- Kiki's huis 164
- Een kleine quiz 165
- Fotoregister zout 166
- Fotoregister zoet 170
- Ingrediëntenregister 174

ONTMOET
DE KONING VAN
DE TOMATEN



MJAM



ZUUR, ZOET, ZACHT
& KNAPPERIG



KOM NAAR HET
CHOCOLADE
MUSEUM

Alle recepten in dit boek zijn getest en goedgekeurd door de kleine koks die elke week komen koken bij De Keuken van Kiki, de kookschool van Petra. De recepten zijn eenvoudig, vaak verrassend, ze vrolijken je altijd op, zijn soms heel grappig en altijd superlekker!





DIT HEB JE NODIG: voor 4 personen

Voor het deeg:

- 125 gram koude boter in blokjes
- 250 gram bloem
- 1 eigeel
- 50 ml water (dat is hetzelfde als 50 gram)
- 2 theelepels zout

Voor de vulling:

- 1 eetlepel mosterd
- 100 gram geraspte kaas
- 5 tomaten
- de blaadjes van een takje rozemarijn, tijm of oregano (of alle drie)
- 1 taartvorm met een doorsnede van ongeveer 26 cm
- bakpapier
- droge rijst, gedroogde bonen of keramische balletjes voor de steunvulling

ZO MAAK JE HET:

- 1 Meng voor het deeg alle ingrediënten door elkaar en kneed er een soepel deeg van. Laat het deeg eventjes rusten.
- 2 Snijd de tomaten in dunne plakjes. Leg de plakjes tomaat in een vergiet en bestrooi ze met een klein beetje zout, zodat het vocht eruit trekt. Laat ze een half uurtje of langer staan.
- 3 Verwarm de oven voor op 190 graden.
- 4 Vet een taartvorm in met een beetje boter.
- 5 Bestuif het aanrecht en de deegroller met bloem.
- 6 Rol het deeg uit tot een ronde lap die iets groter is dan de taartvorm. Bekleed de taartvorm ermee. De taart is niet hoog, dus een opstaande rand van 2 cm hoog is voldoende.
- 7 Omdat de vulling van de taart vrij vochtig is, is het verstandig om de bodem eventjes voor te bakken met een steunvulling. Doe je dat niet, dan kan het zijn dat de bodem van de taart heel zacht blijft. Om de bodem voor te bakken prik je met een vork gaatjes in de bodem van het deeg. Leg een vel bakpapier op het deeg en stort er speciale keramische bakbolletjes op, of gebruik gedroogde bonen of ongekookte rijst. Dit doe je om te zorgen dat de bodem niet omhoogkomt tijdens het bakken.
- 8 Haal de bodem na een kwartiertje uit de oven, verwijder het bakpapier en de steunvulling en smeer een eetlepel mosterd over de bodem.
- 9 Strooi de geraspte kaas over de mosterd.
- 10 Leg de tomatenplakjes op de mosterd.
- 11 Bestrooi de tomatentaart met de verse kruiden.
- 12 Bak de taart 35 minuten.

Ook lekker

- Strooi wat plakjes van zwarte olijven over de taart.
- Strooi na het bakken basilicum over de tomaten.
- Leg wat ansjovisjes op de tomaten.
- Bestrooi de taart na het bakken met geroosterde pijnboompitjes.



Elk jaar organiseren we een zomerpicknick bij de vijver in het park. Iedereen neemt iets lekkers mee en het is altijd een groot feest. Toto en Mia nemen hun rolschaatsen mee.

Minnie brengt altijd verse aardbeien en spelletjes mee. Isabella bakt chocoladekoekjes met crème, en Jojo neemt zijn krijtjes mee om een stoepschilderij te maken. Mathilda bakt een pruimentartaart, en als we er zijn, leert ze ons dansen.

Ted maakt heel graag verstopte wortels in bladerdeeg en Balthasar zorgt voor de muziek, hij neemt zijn gitaar mee en maakt ook een grote schaal couscous. En ik? Ik maak altijd deze tomatentaart. Hij is perfect voor een zomerse picknick!

Courgette- spinazie soep

Het was oudejaarsavond, en dat vierden Balthasar, Jojo en ik dit jaar op mijn dakterras. We hadden ons allemaal warm aangekleed en we genoten van het uitzicht op het dorp. Omdat het later op de avond steeds kouder begon te worden, had ik voor iedereen een kom warme courgette-spinaziesoep gemaakt. Precies op het moment dat ik Jojo zijn kom soep wilde geven, kwam zijn logeerhondje Leo een bal brengen. De bal rolde onder mijn voet. Ik probeerde nog opzij te springen, maar het was te laat. De kom viel, ik viel en Leo viel over mij heen. De soep zat echt overal ... zelfs de volgende dag nog.



DIT HEB JE NODIG: voor 4-6 personen

- 1 courgette
- 3 lente-uitjes
- 1 teentje knoflook
- 5 eetlepels olijfolie
- 200 gram spinazie
- de blaadjes van 5 takjes tijm
- 750 ml kippenbouillon van een blokje of vers (dat is hetzelfde als 750 gram)
- 5 eetlepels crème fraîche
- 1 theelepel zout
- 1 theelepel peper
- staafmixer om de soep te pureren

ZO MAAK JE HET:

- 1 Snijd de courgette in blokjes.
- 2 Snijd de lente-uitjes en knoflook in stukjes.
- 3 Doe 5 eetlepels olijfolie in een kookpan en bak hierin de courgette, de lente-ui, de knoflook en de spinazie.
- 4 Voeg de tijmblaadjes toe en bak ze even mee.
- 5 Schenk de kippenbouillon erbij en laat de soep op een laag vuur 10 minuutjes koken.
- 6 Pureer de soep met een staafmixer.
- 7 Doe de crème fraîche, de peper en het zout erbij.
- 8 Mix alles nog heel eventjes door tot je een gladde soep hebt.

Ook lekker

- Bak wat stukjes kipfilet en roer die door de soep, als die klaar is.
- Strooi croutons over de soep.
- Voor een wat dikkere soep kun je een aardappel in blokjes met de courgette meebakken.
- Het is ook héél lekker om wat geraspte kaas over de soep te strooien.
- Vervang de tijm door rozemarijn of oregano.

Leo vond de soep
erg lekker



SPERZIE BOONTJES



Sperzieboontjes zijn afkomstig uit Zuid-Amerika. Ze worden ook wel prinsessenboon, herenboon, aspergeboon of slaboon genoemd. Er bestaan ook gele sperzieboontjes, die boterboontjes heten. Ze smaken nog iets zachter en romiger dan de groene boontjes.

VENKEL



Vroeger gebruikten de mensen in Azië venkel als medicijn tegen slangenbeten. Het eten van venkel zou ook helpen tegen oogziekten. Venkel smaakt een beetje naar anijs. Je kunt venkel bakken, koken of er thee van zetten.

SPINAZIE



Duizenden jaren geleden ontdekten de mensen in Perzië hoe lekker spinazie was. Veel later ontdekte de koning van Nepal dat ook en stuurde wat blaadjes spinazie naar zijn vrienden in China. Vanuit China werd de spinazie naar Europa gebracht, en kwam zo ook bij ons. De smaak van spinazie is heel zacht. Je kunt spinazie koken of bakken, maar ook rauw eten als sla.

WITLOF



Witlof heeft vocht en warmte nodig, en groeit in het donker. Doordat er geen licht bij de witlof kan komen, blijven de blaadjes wit. De mensen in Nederland, België en Frankrijk zijn de grootste witlof-eters van Europa.

SPRUITJES



Spruitjes zijn eigenlijk gewoon minikooltjes. Het zijn ook hele sterke kooltjes, want ze kunnen er zelfs tegen om buiten te staan als het vriest. Het voordeel is dat spruitjes die in de vrieskou hebben gestaan, iets zoeter smaken. Spruitjes hebben namelijk best een pittige smaak die niet iedereen lekker vindt.

WORTELS



De eerste wortels kwamen uit Iran, en waren wit en paars. Wortels werden heel lang geleden ook gebruikt om hoeden van chique dames te versieren. Wortels smaken lekker zoet en ze zijn ook lekker om rauw te eten. En het is echt waar dat het eten van wortels helpt om je ogen sterk te maken.

ui



Op de tekeningen die in de piramides in Egypte zijn gevonden, staan heel vaak uien. De bouwers van de piramides aten ook elke dag uien. Het zou ze sterk maken en ervoor zorgen dat ze niet ziek werden. De ui is familie van de bieslook, prei en knoflook. De smaak van de ui is scherp, maar als je uien bakt, worden ze ook een beetje zoet.

ZOETE AARDAPPEL



De zoete aardappel komt oorspronkelijk uit Mexico. We noemen hem aardappel, maar hij is geen familie van de aardappel. Hij smaakt zoet en kruidig. Zoete aardappels zijn er in roze, paars, oranje, geel en wit.



Een focaccia maak je met gist. Daarom moet je er wel iets meer tijd voor nemen, want het deeg moet rijzen ... Gist brengt tijdens het rijzen luchtbelletjes in het deeg. Gist houdt van warmte, dus als je deeg gaat maken, gebruik dan altijd warm water. Suiker is ook een vriend van gist. De gist gaat pas luchtbelletjes maken, als er suiker aan het deeg wordt toegevoegd. Gist en zout zijn wat minder met elkaar bevriend. Maar ze hebben elkaar wel nodig om het brood een lekkere smaak te geven. Zout werkt als versterker van de smaak. Dus met een beetje zout wordt je focaccia, echt waar, nóg lekkerder.



DIT HEB JE NODIG:

voor 2 stuks

- 250 ml lauw water (dat is hetzelfde als 250 gram lauw water)
- 500 gram bloem
- 3 eetlepels olijfolie en wat extra
- 1 eetlepel poedersuiker of gewone suiker
- 1 theelepel zout
- 7 gram gedroogde gist
- de blaadjes van een takje rozemarijn
- 2 theelepels grof zeezout
- bakpapier

ZO MAAK JE HET:

- 1 Giet het water in een kom en strooi de bloem erover.
- 2 Giet de olijfolie in een hoek van de kom, de suiker in een andere hoek en het zout in nog een andere hoek.
- 3 Maak een kuiltje in het midden van de bloem en schep de gist erin.
- 4 Kneed tot je een soepel deeg hebt en voeg eventueel nog wat bloem toe, als het deeg te plakkerig is.
- 5 Vet een kom in met olijfolie en leg de deegbol in de kom. Leg een theedoek of een stuk ingevet plasticfolie over de kom. (Vet het folie aan de onderkant in, zodat het deeg niet aan het plastic vastplakt als het deeg rijst.) Laat het deeg minstens 1 uur rijzen (dit gaat het beste op een tochtvrije warme plaats; ik zet de kom meestal op de verwarming of in de zon).
- 6 Verwarm de oven voor op 220 graden.
- 7 Bestuif het aanrecht met bloem.
- 8 Verdeel het deeg in 2 bollen. Kneed de bollen nog eventjes goed door (maar niet te lang, want dat haalt de lucht uit het deeg).
- 9 Leg een vel bakpapier op een bakplaat en leg de bollen deeg erop.
- 10 Duw met je hand het deeg een beetje plat (ongeveer 1 cm hoog).
- 11 Maak met je vingers kuiltjes in het deeg en giet een beetje olijfolie in de kuiltjes.
- 12 Bestrooi de focaccia's met rozemarijn en zeezout.
- 13 Bak de focaccia's 12 tot 15 minuten.

gist ♥ suiker & lauw water

Ook lekker

- Strooi een beetje kaas over de focaccia's.
- Kneed een teentje geperste knoflook door het deeg.
- Bestrooi het deeg met een gesnipperd (rood) uitje, olijven en/of spekjes.
- Kneed een eetlepel pesto door het deeg.

appels

Cox

De Cox is een sappige, stevige en zoete appel met een oranje blosje. De Cox bestaat al sinds de 19e eeuw. Het is een kleine appel, die heel lekker is om zo te eten, maar ook om appelsap van te maken

Fuji

De Fuji is een bijna rode appel die in Japan is ontstaan. De Fuji appel is zoet, sappig en heel erg knapperig. Omdat de Fuji sappig is, is hij niet zo geschikt om in een taart te gebruiken

Jonagold

De Jonagold is een rood-gele appel met een friszoete smaak. Het is een sappige appel, dus iets minder geschikt voor taarten. De Jonagold is familie van de Golden Delicious.

Granny Smith

De Granny Smith is een heldergroene appel met wit vruchtvlees. De smaak is friszuur. Deze appel wordt vaak in salades gebruikt, omdat het vruchtvlees niet snel verkleurt. In Engeland wordt de Granny Smith veel in taarten gebruikt.

Goudreinet

De Goudreinet is een rood-oranje fris-zure appel met zacht vruchtvlees. Hij is heel lekker om appelmoes van te maken. Doordat hij een beetje zuur is, is hij in taarten erg lekker, maar hij is wel een beetje sappig, waardoor het deeg iets natter kan blijven.

Pink Lady

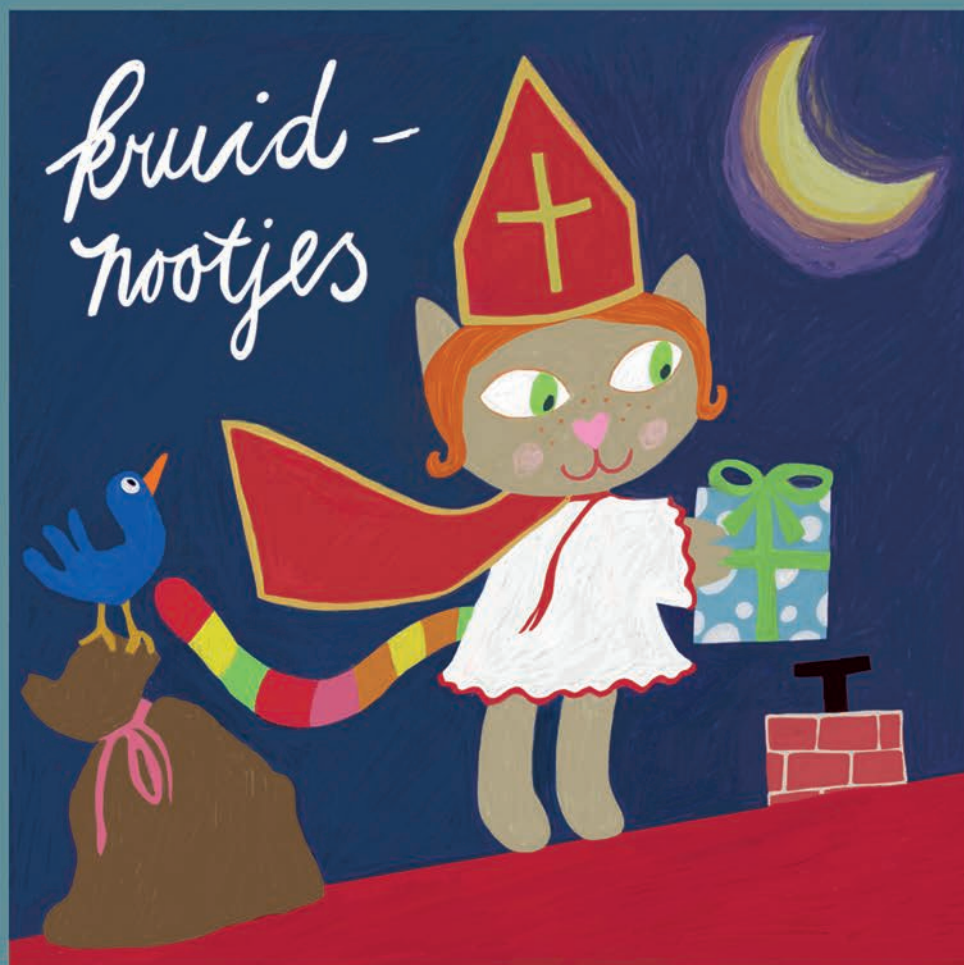
De Pink Lady is een rozerode appel. De Pink lady is zoet en knapperig, en groeit alleen in warme gebieden. De Pink Lady is iets te sappig voor een appeltaart.

Elstar

De Elstar is rood-gele appel die heel fijn is om een appeltaart mee te bakken. Hij is fris, zoet, knapperig en niet te sappig. De Elstar is bedacht door Arie uit Elst. Vandaar de naam Elstar.

Braeburn

De Braeburn is een oranjerode appel. Hij heeft een zoete, maar tegelijk ook wat zure smaak. De Braeburn is heel stevig en niet zo heel sappig, waardoor hij goed in een taart gebruikt kan worden.



Hier sta ik, verkleed als Sinterklaas, op het dak van Ted. Ik heb een doos vol zelfgemaakte kruidnootjes als kadootje vast. Maar hoe krijg ik die doos door de schoorsteen??? Het pakje is veel en veel te groot. Bovendien is het dak heel erg glad en ben ik bang dat ik eraf val. Na lang nadenken besluit ik de kruidnootjes uit het kadootje te halen, en ze één voor één door de schoorsteen te gooien. Ik hoor de kruidnootjes op de houten vloer van Ted vallen. Ik hoor hem ook de voordeur opendoen en naar buiten komen. O jee, ik moet me snel verstoppen, want hij mag me niet zien. Ik kan nog net het laatste kruidnootje door de schoorsteen duwen en het dak afklimmen ... Op naar het huis van Mathilda ...



DIT HEB JE NODIG: voor ongeveer 75 stuks

- 250 gram zelfrijzend bakmeel
- 125 gram donkere basterdsuiker
- een halve theelepel zout
- een halve theelepel peper
- 1 theelepel kardemom
- 1 theelepel nootmuskaat
- 2 theelepels gemberpoeder
- 4 theelepels kaneel
- 1 theelepel kruidnagelpoeder
- 100 gram zachte boter
- 5 eetlepels melk
- bakpapier

ZO MAAK JE HET:

- 1 Verwarm de oven op 150 graden.
- 2 Doe het zelfrijzend bakmeel in een kom. Je kunt het deeg met de hand of in de keukenmachine mengen.
- 3 Voeg het zout, de peper, de kardemom, de nootmuskaat, het gemberpoeder, de kaneel en het kruidnagelpoeder toe.
- 4 Voeg de melk, de boter en de suiker toe.
- 5 Kneed het deeg goed door.
- 6 Rol kleine balletjes van het deeg, ongeveer zo groot als een knikker.
- 7 Leg de balletjes op een bakplaat bekleed met bakpapier en bak ze 20 minuten.
- 8 Laat ze afkoelen. (Dan worden ze nog lekkerder, echt waar!)

Ook lekker

- Voeg de rasp van de schil van een (onbespoten) mandarijn of sinaasappel aan het deeg toe.
- Vervang 50 gram zelfrijzend bakmeel door 50 gram amandelmeel
- Roer 2 theelepels cacao door het deeg.

Deze specerijen kunnen ook vervangen worden door 2 eetlepels koekkruiden en een halve theelepel peper en zout.





Soepstengels

36



Kervelsoep

38



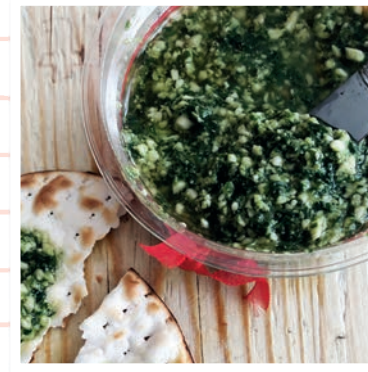
Gevulde paprika

42



Quiche met kaas

62



Peterseliepesto

64



Pasta met courgette

68



Groentetaart

44



Pasta met spinazie

46



Tomatentaart

50



Zoete-aardappel-crackers

72



Hartige cake met kaas

74



Focaccia

76



Courgette-spinaziesoep

52



Kleine pizzaatjes

56



Noedelsoep

58



Kruidenboter

78



Mac 'n' cheese

82



Kleine sandwiches

84