

Buddy Oliver

KOOK MEE!



Met voorwoord
van zijn vader

**Jamie
Oliver**

Leuke, lekkere recepten voor kinderen

Buddy Oliver
KOOK MEE!

Fotografie DAVID LOFTUS & PAUL STUART

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

INHOUD

Hallo, Buddy hier!	5
Een woord van pap	7
Ontbijt en brunch	11
Familiefavorieten	31
Eet met de seizoenen	63
I ♥ pasta	85
Na school	107
Goed koken, je leven lang	127
Zoete verrassingen	151
Handige keukentips	172
Wat heb je nodig?	173
Hoe gebruik je een mes?	176
Over voeding	178
Dank je wel	183
Register	184

HOI, BUDDY HIER!

Wat leuk dat jullie er zijn! Koken is een van de dingen die ik het liefst doe. Het is echt leuk en ontzettend handig om te leren. Als je de basis kent, dan kun je de meeste recepten gaan proberen, of er misschien zelf een bedenken! Het zal echt niet altijd gaan zoals je hoopt, maar dat maakt niet uit. Ik kook graag voor mijn broertjes en zusjes, maar soms ook voor mijn vrienden. Als je iets klaarmaakt – precies zoals jij dat wilt – wil je het ook eten, en het is leuk dat je niet altijd afhankelijk bent van volwassenen!

Een van de eerste gerechten die ik zelf maakte waren roereieren – ze waren superlekker en ook heel makkelijk toen ik eenmaal wist hoe het moest, maar ik was meteen benieuwd naar meer. Daarna hielp ik mijn ouders met dingen als gehakte salade en begon zelfs mijn eigen pizza's en brood te bakken. Hoe meer ik leerde, hoe meer ik wilde ontdekken.

Dit boek staat vol eten dat ik graag maak en lekker vind. Geen ingewikkelde, moeilijke gerechten, maar dingen die ik (en jij hopelijk ook) leuk vind. Mijn lievelingsrecept, easy gehaktballen met spaghetti, is leuk en superlekker. Ik ben sowieso dol op pasta, daarom staat er ook een heel hoofdstuk met simpele pastagerechten in dit boek.

Ik kook zelf het meest uit het hoofdstuk familiefavorieten. Dat zijn gerechten die ik graag thuis eet en nu ook zelf kan maken – denk aan fajita's, viskoekjes, Bolognese en broodjes visstick. Ik heb ook een paar lekkere ontbijt- en brunchgerechten uitgekozen – brunch is voor als je wat meer tijd hebt om te eten, zoals in het weekend, en je dus ook wat langer in de keuken kan staan. Ik heb ook een aantal tussendoortjes voor na school uitgekozen – dingen die snel klaar zijn wanneer je thuiskomt. Dan heb ik namelijk altijd honger! Ik maak ook graag heerlijke zoete taartjes en toetjes, al wordt het dan soms wel een bendel!

Ik heb de afgelopen jaren enorm veel lol gehad bij het maken van *Cooking Buddies*, en het delen van mijn recepten. De tv-show was super – ik heb coole dingen van andere kinderen geleerd, maar heb ze ook gerechten laten zien om met hun vrienden te delen. Alle afleveringen van *Cooking Buddies* zijn te zien op BBC iPlayer, en op mijn *Cooking Buddies* YouTube-kanaal staan een heleboel filmpjes met recepten. Veel plezier!



BUDDY'S
DEN

EEN WOORD VAN PAP

Kunnen koken heeft iets heel krachtigs. Je zou het zelfs een superkracht kunnen noemen – het geeft je de vrijheid om te eten wat je maar wilt. Ik zal je iets verklappen: het geheim van leren koken zit hem vooral in nieuwsgierigheid en zelfvertrouwen om het gewoon te proberen. Niet alles zal perfect lukken – en dat is oké. Als dingen niet volgens plan gaan kan het soms toch iets lekkers opleveren, al is het dan niet precies wat je bedacht had!

Buddy en zijn broertje en zussen zijn allemaal te midden van eten opgegroeid, maar Buddy vond het altijd het leukst – en een echt avontuur. Hij is al van jongs af aan een soort schaduw van me geweest in de keuken, en wat hij inmiddels allemaal geleerd heeft is ongelooflijk. Ik ben supertrots op dit boek en op wat hij de laatste jaren opgebouwd heeft met zijn *Cooking Buddies*.

Zelfs als dit je eerste kookboek is, je bent nooit te jong om lekkere dingen klaar te maken, te eten en, misschien wel het belangrijkste, plezier te maken! Je moet een recept een beetje zien als een schatkaart – iets om van A naar B te komen – met een prijs (een heerlijke hap!) als beloning. Het is gewoon superleuk. Ik ben al op mijn achtste begonnen met koken, en heb sindsdien niet anders meer gedaan.

Dus, jongens en meisjes, waar wachten jullie op? Plak gekleurde stickertjes op de pagina's met recepten die je wilt proberen en geef je ouders een lijstje met de ingrediënten die je nodig hebt. Zet die grote mensen maar aan het werk ;)

OKE, GROTE MENSEN...

Geloof me wanneer ik zeg dat je er geen spijt van zal krijgen als je je kinderen aan het koken krijgt. En ik heb het dan niet over culinaire creaties met ingewikkelde technieken, maar over goed, eenvoudig, voedzaam eten waarmee kids alles binnen krijgen wat ze nodig hebben. Het leren klaarmaken van een bord lekkere pasta of eenvoudige soep is iets waar ze hun hele leven profijt van zullen hebben.

Door kinderen mee te laten beslissen over hun eigen eten geef je ze een bepaalde kracht. Als ze meedenken over het inkopen en bereiden, kunnen ze gerechten klaarmaken zoals ze zelf willen, waardoor het makkelijker wordt om ze gezond te laten eten. Veel ouders hebben daar moeite mee (ik ook!), dus iets nieuws proberen kan nooit kwaad.

Leren koken is een van de belangrijkste dingen die je je kind mee kan geven, en je verbetert er ook je eigen kookkunst mee, dus waarom zou je niet eens een nieuw recept kiezen en samen de keuken in gaan? Het is heerlijk om het gevoel van trots te zien wanneer kinderen beseffen dat ze een waardevolle bijdrage aan de maaltijd kunnen leveren.

Op de volgende pagina's vind je een heleboel uitvoerig geteste en betrouwbare, alledaagse recepten voor jou en je gezin. Er zitten coole, moderne gerechten bij, maar ook een hele rits familiefavorieten (boordevol gezond spul!), tussendoortjes voor na school, en ook een aantal zoete lekkernijen. Buddy heeft ook een hoofdstuk met kooklessen waar je een leven lang iets aan hebt toegevoegd, met basisrecepten voor eenvoudige, maar belangrijke, alledaagse keukenklussen. En onthoud: het is geen probleem als je niet exact alle genoemde ingrediënten in huis hebt. Je kan gerust met types of soorten variëren, of bepaalde dingen vervangen – voor zaken als olie, kaas of seizoensgebonden producten moet je gewoon je favoriete soort kiezen of gebruiken wat beschikbaar is.

Ik hoop dat dit boek je kinderen zal helpen om verliefd te worden op een hele regenboog aan fantastische ingrediënten en smaken.

Veel liefs, Jamie O xxx

Snelle, simpele pizza's

Met je favoriete toppings

Dit heb je nodig

2 tenen knoflook

olijfolie

1 blik van 400 g pomodoritomaten

400 g zelfrijzend bakmeel,
plus extra om te bestuiven

80 g mozzarella

als je wilt: 4 chipolata worstjes

4 handenvol van je favoriete
groenten, zoals paprika,
kerstomaatjes, mais, broccoli, ui
of zwarte olijven

- 1 Pel en snijd de tenen knoflook in dunne plakjes, zet ze met 1 eetlepel olijfolie in een pan op matig vuur en bak ze goudbruin.
- 2 Knijp de tomaten boven de pan fijn (of kieper ze erbij en prik ze stuk met een lepel), laat ze 5 minuten pruttelen, of tot het mengsel lekker dik is, en voeg naar smaak zeezout en zwarte peper toe. Haal de pan van het vuur.
- 3 Verhit de oven tot 220°C en wrijf een braadslede van 25 x 35 cm in met olijfolie.
- 4 Doe het meel in een mengkom, voeg een snufje zout toe en maak een kuiltje in het midden. Giet 250 ml water in het kuiltje en roer het meel er met een vork beetje bij beetje door om een deeg te maken – bestuif wanneer het deeg bij elkaar begint te komen, je handen met wat meel en maak er een bal van.
- 5 Kneed het deeg een paar minuten op een met meel bestoven werkvlak tot het mooi glad en rekbaar is. Verdeel het in 4 porties en rol en rek ze uit tot rondjes of ovalen van ongeveer 20 cm.
- 6 Besmeer de bodems royaal met de tomatensaus en scheur de mozzarella er in stukjes overheen. Knijp het vlees uit de worstjes (als je ze gebruikt) en verdeel het over de pizza's. Snijd de groenten die je hebt gekozen en beleg de pizza's ermee.
- 7 Sprenkel een beetje olijfolie op de pizza's en bak ze 10 minuten boven in de oven, of tot ze goudbruin en gerezen zijn. Heerlijk met een knapperige groene salade.

Sneller klaar!

Als je toevallig een restje Topper tomatensaus over hebt (zie blz. 132), kan je dat ook gebruiken om tijd te besparen.

“ In plaats van olijfolie kan je ook andere plantaardige olie gebruiken, en als je geen mozzarella hebt kan het ook met cheddar, Goudse of andere smeltkaas. ”



Buddy's Bolognese

Met saucijzen, rundergehakt en geraspte groenten

Dit heb je nodig

2 varkenssaucijzen
 olijfolie
 500 g mager rundergehakt
 2 uien
 2 tenen knoflook
 1 grote wortel
 1 stengel bleekselderij
 1 courgette
 2 el dikke balsamicoazijn
 2 blikken van 400 g pomodoritomaten
 1 volle tl tomatenpuree
 450 g van je favoriete pasta
 parmezaan, voor erbij

- 1 Zet een grote braadpan op matig-hoog vuur om op te warmen.
- 2 Knijp het worstvlees uit de velletjes.
- 3 Sprengel 1 eetlepel olijfolie in de pan en roerbak het rundergehakt en worstvlees 5 minuten om ze lekker rul te maken.
- 4 Pel de uien en knoflook. Maak de wortel, bleekselderij en courgette schoon en rasp alle groenten op de grove kant van een blok rasp, en rasp de knoflook op de fijne kant. Doe ze bij het vlees in de pan, draai het vuur matig-laag en blijf 10 minuten regelmatig roeren, of tot alles lekker zacht en zoet is.
- 5 Voeg de balsamico toe en knijp de tomaten boven de pan fijn (of kieper ze in de pan en prik ze stuk met een lepel). Vul elk tomatenblikje voor de helft met water om de laatste restjes tomaat mee te pikken, en giet ze leeg in de pan.
- 6 Voeg de tomatenpuree en een snuf zwarte peper toe, roer goed, draai het vuur laag en laat de saus 1 uur zachtjes pruttelen, of tot hij lekker dik is.
- 7 Kook ongeveer 15 minuten voordat de saus klaar is de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking in een grote pan gezouten kokend water, giet hem af en vang een kopje van het kookwater op.
- 8 Kieper de pasta voorzichtig bij de saus, roer goed en maak alles zo nodig lekker smeug met een scheutje van het kookwater. Schep de bolognese in diepe borden en maak de porties af met flink wat geraspte parmezaan.



Rocky road

Met witte-chocolade-drizzle

Dit heb je nodig

olijfolie, om in te vetten

100 g pure chocola (70%)

100 g melkchocola van goede kwaliteit

125 g boter

75 g golden syrup (heldere goudgele kandijstroop)

50 g marshmallows

150 g biscuitjes, zoals gemberkoekjes (zie blz. 154), digestives of mariakaakjes

75 g ongezoute nootjes, zoals pistachenootjes of geroosterde hazelnoten

75 g honeycomb met chocola

75 g geglaceerde kersen of gedroogde vruchtjes

50 g witte chocola van goede kwaliteit

- 1 Vet een braadslede van 25 x 30 cm in met olie en leg er een vel vochtig bakpapier in.
- 2 Zet een hittebestendige kom op een pan zachtjes borrelend water en breek de pure chocola en melkchocola erin. Doe de suiker en golden syrup erbij en blijf regelmatig roeren tot de stukjes gesmolten zijn.
- 3 Halveer de marshmallows, breek de koekjes in stukjes, hak of stamp de nootjes vrij grof, stamp de honeycomb fijn, halveer de kersen of gedroogde vruchtjes en roer alles door het chocolademengsel.
- 4 Giet het mengsel in de beklede slede, zet hem minstens 4 uur in de koelkast en stort de rocky road voorzichtig.
- 5 Breek de witte chocola in een schone, hittebestendige kom in stukjes en smelt ze zoals je kunt lezen in stap 2 (als je het makkelijker vindt, kan het ook in de magnetron). Drizzle de gesmolten chocola over de rocky road, laat hem even in de koelkast uitharden en snijd hem in stukjes.

Mak 'r een feest van

Giet het mengsel voor het koelen in een ingevette en met bakpapier beklede puddingvorm van 1 liter, stort hem, drizzle de witte chocola erover en versier hem met een takje namaakhulst om er een prachtig Kersttoetje van te maken (zie blz. 170).





Ontbijt en brunch
Familiefavorieten
Eet de seizoenen



I ♥ pasta

Na school

Goed koken,
je leven lang



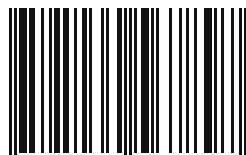
Zoete verrassingen



Zo maak je superlekker eten
Ruim 60 spannende recepten
Voor familie en vrienden



Een regenboog vol gerechten
Handige tips en tricks



9 781234 567897

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

NUR 440
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen