

**STERK IN DE KEUKEN**

# **KIDS**

**Het aller- aller- allerleukste  
KINDERKOOKBOEK VAN DE HELE WERELD**

---

# Maak kennis met de familie Kok

Mario Kok is 37 jaar en woont gezellig bij zijn oma. Zo kan hij altijd lekker voor haar koken. Dat vindt oma helemaal niet erg, haha! Jessie woont naast familie Kok en komt vaak langs om met To en Maat te spelen. Natuurlijk ook om te snoepen van al het lekkers wat Mario Kok maakt.







STERKE  
RECEPTEN

# VOORWOORD

**Hoi! Wat tof dat je het aller- aller- allerleukste kinderboek van de hele wereld hebt! Heb je het boek al stiekem doorgebladerd? Het wordt moeilijk om een keuze te maken, want er staan superrrrrrrrveel lekkere recepten in dit boek. Wat denk je van Hutspot Vulkan, Snorren Koeken of een Pinguïn Ontbijt?**

Je staat er gelukkig niet alleen voor. Wij zijn Michael & Daniël en gaan je helpen! We hebben geprobeerd om de recepten zo makkelijk mogelijk uit te leggen. Het is niet erg als je het een keer niet begrijpt, want we gaan ervan uit dat je iemand in de buurt hebt die meekijkt of jou helpt. Je zal bijvoorbeeld ook af en toe iets moeten opwarmen in een pan of oven. Dat kan best spannend zijn. Daarom willen we met jou afspreken: laat altijd aan iemand die volwassen is, weten dat jij een recept gaat maken. Pinky promise?

Hoe fijn zou een video zijn bij elk recept? Dat je precies kan zien wat de bedoeling is... VERRASSING!!! Elk recept heeft een eigen video. De video's zijn vliegensvlug zodat je lekker snel aan de slag kan. Je komt bij de video door de QR-code te scannen met een telefoon of tablet. Ga naar de fotocamera app met een telefoon of tablet en scan de QR-code. Klik op de link en TADAAAA, je ziet precies wat het eindresultaat moet worden!

Veel plezier met het aller- aller- allerleukste kinderboek van de hele wereld!

*Michael & Daniël*

# inhoudsopgave



22



25



27



28



30



34



36



38



40



43



44



49



50



52



56



58



62



65



66



71



72



76



78



80



83



84



88



90



93



94



96



100



102



104



106



108





112

114

117



118

121



Flapper de flap!

# PINGUÏN ONTBIJT



Ga je gezellig ontbijten met het gezin? Bijvoorbeeld in het weekend of met Pasen? Maak dan dit Pinguïn Ontbijt. Dit bord is genoeg voor het hele gezin! Iedereen kan een eigen schaaletje vullen.

## STAP 1

Doe de granola op de bodem van het bord. Schep de yoghurt op de granola. Stop 1 centimeter onder de rand van het bord met vullen.

## STAP 2

Pel de mandarijn. Leg twee partjes mandarijn onderaan het bord. Dit zijn de voeten van de pinguïn.

## STAP 3

Leg langs heel de rand blauwe bessen tegen elkaar aan (tip: bekijk de video met de QR-code, dan zie je heel goed hoe je deze pinguïn kan maken). Aan de bovenkant mag je net zoals op de foto hiernaast ook wat blauwe bessen leggen. Links- en rechtsonder mogen ook wat extra blauwe

bessen. Daar mag je zelfs ook nog de hoogte in. Dit zijn namelijk de vleugels van de pinguïn.

## STAP 4

Ogen bestaan uit twee delen: de iris (buitenkant) en de pupil (binnenkant). Pel de banaan en snijd er twee plakjes vanaf. Leg neer als irissen. Maak pupillen met twee blauwe bessen.

## STAP 5

Druk een partje mandarijn in de yoghurt als neus. Geniet van jullie Pinguïn Ontbijt!

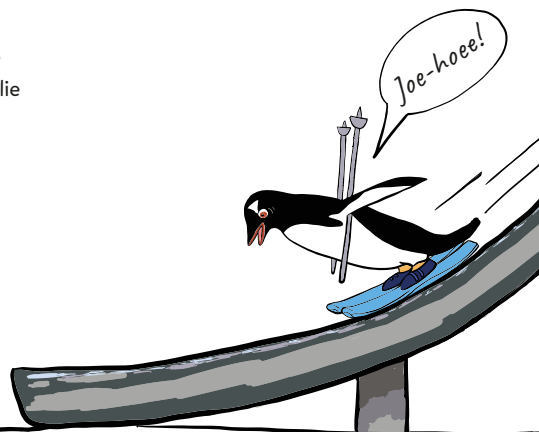
## INGREDIËNTEN

Voor 4 personen

- 250 gram blauwe bessen
- 200 gram granola (pagina 71)
- 1 banaan
- 1 liter Griekse yoghurt
- 1 mandarijn

## BENODIGDHEDEN

zwart diep bord







Zo lekker!

# BUGLES KIPNUGGETS

## STAP 1

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de kipfilet in de breedte in plakken van ongeveer 1,5 centimeter.

## STAP 2

Breng de kip op smaak met paprikapoeder, peper en zout.

## STAP 3

Meng in een kom de eieren met de melk.

## STAP 4

We gaan vervolgens van links naar rechts werken. Zet links de stukken

kip. Zet rechts daarvan de bloem en daarnaast het eimengsel. Open de zak Bugles, verkruimel het door in de zak te knijpen.

## STAP 5

Wentel de kipstukken één voor één door de bloem, daarna door het eimengsel en tot slot doe je ze in de chipszak. Hussel de zak.

## STAP 6

Leg de kipstukken op een bakplaat bekleed met bakpapier. Zet in de oven en bak in 20 minuten krokant en gaar.

## INGREDIËNTEN

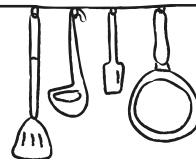
Voor 12 Bugles Kipnuggets

100 gram bloem  
50 milliliter halfvolle melk  
2 eieren  
2 kipfilets  
1 zak Bugles Nacho Cheese  
snuf paprikapoeder  
snuf versgemalen peper  
snuf zeezout

## BENODIGDHEDEN

bakpapier





Spelen met je eten

# HUTSPOT VULKAAN

Oké voor deze ene keer mag je spelen met je eten, haha!

## STAP 1

Maak gehaktballen zoals op pagina 104 of gebruik je eigen recept.

## STAP 2

Schil de aardappelen met een dunschiller. Snijd de aardappelen daarna in gelijke stukken.

## STAP 3

Smelt de roomboter in een grote hoge pan. Bak hierin 2 minuten de hutspot groenten. Voeg de aardappelen toe en vul aan met kokend water. De groenten hoeven maar net onder water te staan. Zo verlies je de minste smaak. Voeg een laurierblad en zout toe. Laat 20 minuten koken tot de aardappels gaar zijn. Kook ondertussen in een andere pan ook de bimi in 4 tot 7 minuten beetgaar en houd warm.

## STAP 4

Zijn de aardappelen gaar? Giet dan af (vraag hulp aan een volwassene). Verwijder het laurierblad.

## STAP 5

Breng de melk net niet aan de kook (steelpan of magnetron). Stamp met een stampotstamper alles klein. Maak de hutspot op smaak met de melk, nootmuskaat en peper. Neem een klein hapje van de hutspot. Proef je genoeg zout? Anders kan je nog wat toevoegen.

## STAP 6

Maak van de hutspot op je bord een vulkaan. Dit doe je door een klein kuiltje bovenin te maken. Gebruik een theelepel om alvast een weg te maken voor de lava. Het is leuk om een lavastroom met bochten te maken. Steek de bimi in de hutspot zodat het net boven zijn. Steek wat pombär chips in de hutspot en giet de jus in het kuiltje tot de lavastroom op gang komt.

## STAP 7

Serveer de Hutspot Vulkaan met ballen gehakt.

## INGREDIËNTEN

Voor 4 personen

1000 gram hutspot groenten  
1000 gram kruimige aardappelen  
100 milliliter halfvolle melk  
50 gram roomboter  
12 bimi (lange broccoli)  
4 ballen gehakt met jus (pagina 104)  
1 laurierblad  
1 theelepel zout  
peper  
pombär chips  
snuf nootmuskaat

## BENODIGDHEDEN

dunschiller  
juslepel  
stampotstamper





Wat een feestje!

# CONFETTI CAKE

Dit boek is een feestje. Dus wij vinden dat er vrolijke sprinkels in de cake mogen. Gebruik wel speciale bakvaste sprinkels, anders behouden ze niet hun kleur.



## INGREDIËNTEN

### Voor 1 Confetti Cake

250 gram bloem  
250 gram suiker  
250 gram roomboter  
5 eieren  
2 theelepels bakpoeder  
1 vanilleboon  
¼ theelepel zout  
bakvaste (!) sprinkels  
slagroom

## BENODIGDHEDEN

bakpapier  
bolzeef  
cakevorm 30 cm  
keukenmachine (of handmixer)



### STAP 1

Laat de boter en eieren op kamertemperatuur komen. Verwarm de oven voor op 160 graden.

### STAP 2

Doe de roomboter en suiker in een mengkom. Halveer met een mesje de vanilleboon en schraap het merg eruit. Voeg het merg en het zout toe aan de kom. Mix in 5 minuten luchtig met een keukenmachine (of handmixer).

### STAP 3

Breek alle eieren in een andere kom. Giet daarna één voor één de eieren door het beslag. Tussen de eieren door mix je dus het beslag. Als alle eieren zijn opgenomen, zet je een zeef op de mengkom. Doe

hierin bloem en bakpoeder en zeef het. Mix tot je een mooi cakebeslag hebt. Spatel nu de bakvaste (!) sprinkels door het beslag.

### STAP 4

Knip bakpapier op maat voor de cakevorm. Je kan het bakpapier vastplakken door de vorm in te smeren met boter. Doe het beslag in de vorm. Maak de cake vlak en bak 50 a 60 minuten in de oven. Je kan de cake controleren met een satéprikker. Prik in de cake en haal er weer uit. Natte satéprikker is nog even terug in de oven. Droge satéprikker is gaar!

### STAP 5

Laat de cake afkoelen in de cakevorm. Serveer met slagroom en eventueel nog meer spinkels.





*Kijk uit, haaien!*

# Haaien Kindercocktail

Wowwww! Dit is toch net een zee-aquarium? De ijsblokjes smelten, dus niet te veel treuzelen! Haha.

## STAP 1

Doe twee ijsblokjes in het glas. Leg een haai op de blokjes. De haaien worden mooi zichtbaar als je de haaien aan de zijkanten doet. Doe nog twee of drie ijsblokjes op de haai. Doe nu twee haaien op de ijsblokjes. Herhaal dit tot het glas tot de rand gevuld is.

## STAP 2

Schenk de limoen frisdrank en de blauwe sportdrank in een schoolbeker. Doe de dop erop en draai een aantal keer rond (niet schudden, wegens de prik). Haal de dop er weer af en schenk rustig in het glas.

## STAP 3

Steek twee rietjes langs de rand van het glas. Doe dit voorzichtig anders liggen de haaien ondersteboven. Doe de perzik ring over de rietjes. Veiligheid voorop. Deze reddingsboei mag dus niet ontbreken!

Tip: zorg ervoor dat de limoen frisdrank en de sportdrank koud zijn. Dan smelten de ijsblokjes minder snel.

## INGREDIËNTEN

### Voor 1 Haaien Cocktail

140 milliliter limoen frisdrank  
60 milliliter sportdrank blauw  
6 haaien (snoep)  
1 perzik ring (snoep)  
ijsblokjes

## BENODIGDHEDEN

2 blauwe rietjes  
hoog glas  
schoolbeker





*In de disco... O, ohh, ohhhh!*

# BANANEN IJSJES

Met deze Bananen IJsjes eet je fruit op een leuke manier. Net zoals bij softijsjes kan je kiezen voor discodip of zelfgemaakte suikernootjes. Of gewoon stiekem allebei...

## STAP 1

Haal de schil van de bananen. Snijd ze doormidden met een mesje. Steek er een ijsstokje in. Doe dit voorzichtig anders komen er scheuren in. Leg de bananen 4 uur in de vriezer.

## STAP 2

Verwarm de oven voor op 160 graden (voor de suikernootjes). Hak de amandelen kort met de hakmolen. Verspreid de gehakte amandelen over een bakplaat met bakpapier. Breng water en suiker aan de kook. Als de suiker is opgelost, mag je het suikerwater over de amandelen verdelen. Hussel door en bak de amandelen 20 tot 25 minuten in de oven. Schep de suikernootjes tussentijds twee keer door (let op, de oven is heet). Laat afkoelen.

## STAP 3

Breek de chocolade in gelijke stukken en smelt au bain-marie. Zo werkt het: zet een pan met bijna kokend water op het fornuis. Zet er een kom (of pan) bovenop die op de onderste pan past. Hierin doe je de chocolade. Roer regelmatig tot de chocolade gesmolten is. Voor meer uitleg over au bain-marie, ga naar pagina 16.

## STAP 4

Laat de chocolade afkoelen totdat het weer wat dikker wordt. Haal dan de bevroren bananen door de chocolade. Leg ze op bakpapier en versier direct met discodip en suikernootjes. Je kan het meteen eten, want de chocolade wordt meteen hard door de kou van de banaan.

## INGREDIËNTEN

### Voor 6 Bananen IJsjes

180 gram (extra) pure chocolade  
3 bananen  
1 handje discodip

### SUIKERNOOTJES

150 gram amandelen  
15 gram suiker  
15 milliliter water

### BENODIGDHEDEN

6 ijsstokjes  
bakpapier  
hakmolen





Lekker bezig!

# KIPNUGGET SALADE

## STAP 1

Verwarm de airfryer tot 180 graden. Verwijder de onderkant van de sla. Was de blaadjes sla onder de kraan en leg in een diep bord. Haal de schil van de ui. Snijd er vervolgens ringen van. Als je een ui in plakjes snijdt dan krijg je de ringen vanzelf.

## STAP 2

Snijd de korsten van het brood. De korsten mag je opeten. Maak van het overgebleven brood kleine blokjes. Breng op smaak met olijfolie, Italiaanse kruiden, peper en zout. Bak 3 minuten in de airfryer. Deze krokante blokjes

brood noem je croutons. Strooi ze over de salade.

## STAP 3

Maak nu de Zoetzure Saus van pagina 76.

## STAP 4

Bak de kipnuggets zoals aangegeven op de verpakking. Doop de kipnuggets met één kant in de zoetzure saus en leg op de salade. Serveer de Kipnugget Salade met klodders Zoetzure Saus. Meng de salade voordat je begint met eten. Dan proef je de saus (ook wel dressing genoemd) bij elke hap.

## INGREDIËNTEN

### Voor 1 Kipnugget Salade

9 airfryer kipnuggets  
4 eetlepels Zoet Zure Saus (pagina 76)  
2 kroppen baby romaine sla  
2 plakken casinobrood  
1 eetlepel Italiaanse kruiden  
1 eetlepel olijfolie  
1 rode ui  
peper  
zout

## BENODIGDHEDEN

airfryer





Super Sterk!

# GESPIERDE NIJNTJE

Volgens mij heeft Nijntje aardig wat uren in de sportschool doorgebracht... Met dit recept maak jij je eigen Gespierde Nijntje! Lekker met bijvoorbeeld pindakaas (pagina 65) of kippensoep (pagina 112).

## STAP 1

Zet een deeghaak op je keukenmachine. Doe in de mengkom bloem, lauwwarm water, gist, zout, suiker en zachte roomboter. Zet de keukenmachine 8 minuten aan. Blijf erbij staan. De keukenmachine kan gaan 'lopen', want de keukenmachine is misschien wel net zo gespierd als Nijntje. Maak een bol van het deeg. Doe een klein beetje bloem in de mengkom. Leg het deeg in de mengkom. Maak een theedoek nat met water. Leg de theedoek over de kom en zet 1 uur lang op een warme plek (bijvoorbeeld dicht bij een verwarming). Dit heet de 'eerste rijs'. Je zal zien dat het deeg gaat rijzen (groeien).

## STAP 2

Kneed het deeg met je handen. Weeg het deeg af volgens de verhoudingen. Leg bakpapier op

een bakplaat. Maak Nijntje zoals hiernaast afgebeeld (of bekijk de video, scan de QR-code). Laat nog een keer 45 minuten rijzen op een warme plek. Je zal zien dat Nijntje nu met de minuut gespieerder wordt.

## STAP 3

Smelt ondertussen chocolade 1 minuut in de magnetron, roer regelmatig (of zoals het eigenlijk hoort: au bain-marie, uitleg op pagina 16). Doe in een spuitzak en knip het puntje eraf. Spuit de chocolade in de vorm van de ogen en de snoet van Nijntje. Je hebt genoeg om het vaker te proberen.

## STAP 4

Bak het brood 15 minuten op 220 graden in de oven (boven- en onderwarmte). Leg de oogjes en de snoet op het brood als het is afgekoeld.



## INGREDIËNTEN

### Voor 1 Gespierde Nijntje Brood

375 gram bloem + extra  
225 milliliter lauwwarm water  
15 gram (zachte) roomboter  
7 gram zout  
6 gram gedroogde gist  
5 blokjes pure chocolade  
1 ½ theelepel suiker

## BENODIGDHEDEN

bakpapier  
keukenmachine met deeghaak  
keukenweegschaal  
schone theedoek  
spuitzak

## VERHOUDINGEN

hoofd 1 x 160 gram  
armen 2 x 50 gram  
borstspieren 2 x 50 gram  
oren 2 x 30 gram  
sixpack 6 x 25 gram  
schuine buikspieren 2 x 15 gram  
voeten 2 x 10 gram.



