

DE **BESTE** **KOOKBOEK** TER **WERELD**

MATHILDA MASTERS
BURP PHOTO

niet alleen
↙

VOOR
KINDEREN
~~~~~

Lannoo

INHOUD



Voor je gaat koken	5
--------------------------	---

MAG IK JE IETS TE DRINKEN AANBIEDEN? 7

Sprankelende sangria	10
Fruity flamingo	10
Blozende bloesem	11
Rodezoenensmoothie	11
IJsbreker	11

VANDAAG BEN IK BAKKER! 13

Brood	15
Pitabroodjes	18
Naanbrood	18
Scones	19
Mexicaanse tortilla's	19

TIJD VOOR ONTBIJT! 21

Toast met roerei	24
Zachtgekookt eitje met soldaatjes	25
Eitjes uit de oven	25
Duizendgatenpannenkoeken	28
Kleine pannenkoeken met ahornsiroop	29
Wentelteefjes	31
Granola met yoghurt en fruit	31
Appelflappen	34
Kaneelbroodjes	34
Gevulde koeken	35

HAP-SLIK-WEG! (APERITIEFHAPJES) 37

Dips met chips	40
Guacamole	40
Salsa	41
Tzatziki	41
Warme kaashapjes	43
Dips met groentesticks	46
Hummus	46
Kaasdip met kruiden	47
Miniworstenbroodjes met maxismaak	50
Frisse groenterolletjes met dipsaus	50
Gevulde sigaartjes	51
De prikdraak	53

DE FANCY LUNCHBOX 55

Miniquiches met groenten	57
Wraps en pita's	60
Pita met avocado en kip	60
Pita met hummus en geroosterde paprika	60
Wrap met gerookte zalm en pittige mayonaise	61
Wrap met zoete aardappel en geitenkaas	61
Tortilla met spinazie	63
Gevulde perziken met tonijn	66
Sla in een pot	67
Broodje BLT	69

SOEP IS ALTIJD GOED 71

Gazpacho	73
Tomatensoep	76
Soepballetjes	76
Croutons	76
Vermicelli of lettertjes	76
Exotische wortelsoep	77
Groene soep met roomkaas	77
Snert oftewel erwtensoep	79
Pompoensoep met spinnen	79
Vissoep	82
Uiensoep met kaas	83

BROODJES, BURGERS, PIZZA'S EN ANDER FASTFOOD 85

Broodje hamburger	88
Broodje veggie bonenburger	89
Broodje visburger	89
Kapsalon	91
Frietjes met zelfgemaakte mayonaise	94
Kipnuggets met koolsla	95
Tosti/Croque-monsieur	98
Panini met mozzarella, pesto en tomaat	99
Poké bowl met kip en avocado	101
Pizza bianca	104
Pizza margherita & co	105

WAT ETEN WE VANDAAG? RECEPTEN MET VLEES OF VIS 107

Kip met zelfgemaakte appelmoes en aardappelkoekjes ..	109
Spaghetti bolognese	112
Macaroni met ham en kaas	113
Worst met aardappelstoemp of stampot	115
Fishsticks met tartaarsaus en zoetzure komkommer	116
Kipsatés met pindasaus en rijst	120
Zoetzure kippenblokjes met rijst	121
Noedels met mango en vlees	122
Lasagne	125
Mosselen	126
Sushi	129

WAT ETEN WE VANDAAG? RECEPTEN ZONDER VLEES 131

Quesadilla	133
Chili sin carne	134
Cannelloni met ricotta en spinazie	138
Pasta pesto	139
Pasta met geroosterde groenten en mozzarella	139
Erwtjes & veggie gehakt onder een dakje	141
Aubergines in tomatensaus uit de oven	142
Groentetaart met broccoli en geitenkaas	146
Omgekeerde tomatentaart met feta	147
Spinazie in een knapperig jasje	149
Indische dahl met zoete aardappel	150
Curry met bloemkool en kikkererwten	153

ZOET 155

Zwart-witcake	157
Chocoladecake met glazuur	160
Brownies	161
Chocolademousse	161
Konijn-wortelcakejes	163
Cupcakes met botercrème	163
Chocolate chip cookies	165
Anijskoekjes	165
Zandkoekjes	166
Speculaas	166
Ghriba-koekjes	168
Haverhoutkoekjes	168
Kerstkoekjes	169
Rolcake in kerststemming	171
Bananenbrood	172
Vanillewafels	172
Apfelstrudel	175
Crumble met appel en rode vruchten	175
Pannenkoeken	176
Gekleurde wolkjes	179
Citrus snoepjes	180
Koekjestaart	183
Appel-speculaastaart met crème anglaise	183
Tiramisu	184
Eton Mess	184
Bavar-wat? Ook bekend als: taart uit de koelkast	187
Waterijsjes	188
Chocoladesalami	191
Milkshake	192

Register	195
Weetjes	199

VOOR JE GAAT KOKEN

In dit kookboek vind je heel veel recepten die je thuis kunt klaarmaken. De meeste zijn bestemd voor **vier personen**, maar je kunt meer of minder maken door de hoeveelheden te delen of vermenigvuldigen. Komen de lessen wiskunde toch nog van pas! De ingrediënten vind je bij een winkel in de buurt of in de supermarkt.

Echte chefs proberen hun keuken schoon te houden tijdens het koken. Ze zorgen dat ze plaats hebben op hun werkblad of tafel, doen tussendoor al wat van de vaat en vaak dragen ze een schort zodat er geen vlekken op hun kleren komen.

Controleer voor je begint te koken of alle ingrediënten en kookspullen aanwezig zijn in je keuken. Niks zo vervelend als ontdekken dat de suiker op is als je koekjes wilt bakken.

Voor heel wat recepten gebruik je keukengerei dat normaal in elke keuken aanwezig is.

- **Een fornuis** waarop je potten en pannen kunt zetten. Het werkt op gas, elektriciteit of inductie. Vraag even aan je ouders hoe je het moet aanzetten als dat nog niet duidelijk is.
- **Een oven** om allerlei zaken in te bakken. Die werkt meestal op elektriciteit. Vaak heeft hij een heteluchtfunctie. Daarmee wordt de warmte gelijkmatig verdeeld over de hele oven. Voor koekjes en gebak gebruik je beter de speciale bakfunctie (twee horizontale streepjes). Vraag je ouders om uitleg.
- **Kookpannen** en **bakpannen** in allerlei maten. Bakpannen hebben vaak een antiaanbaklaag zodat er minder vetstof in moet.
- **Een steelpan** (een kleiner pannetje met een steel om bijvoorbeeld saus te maken)
- **Grote en kleine kommen**
- **Grote en kleine schalen**
- **Keukenhanddoeken en vaatdoeken**
- **Een zeef**
- **Een vergiet**
- **Een maatbeker** om vloeistoffen af te meten
- **Een weegschaal**
- **Een rasp**
- **Een bakkwast** (kwastje in siliconen of haar om bijvoorbeeld een bakvorm in te vetten)
- **Een garde** (om iets op te kloppen)
- **Een schuimspaan** (een grote lepel met gaatjes om iets uit een vloeistof te halen zonder dat de vloeistof meekomt)
- **Een spatel** (een soort lepel met een plat uiteinde om dingen van de bodem of uit een kom te schrapen)
- **Keukenpapier** (om dingen op te laten uitlekken of om iets schoon te maken)

Als je andere dingen nodig hebt – zoals bakpapier, een deegrol, of allerlei toestellen – vermelden we dat bij **'extra keukengerei'**.





deel 3
↙

TIJD VOOR ONTBIJT!



1



2

1 WENTELTEEFJES

Het woord 'wentelteefje' bestaat al heel lang. Wentelen betekent omdraaien; teefje is een oud woord voor gebak. In Vlaanderen worden wentelteefjes ook wel gewonnen of verloren brood genoemd. In Amerika hebben ze het zelfs over French toast (Franse toast), waardoor het heel chic klinkt. Het is een perfecte manier om oud brood op te maken, maar je mag het natuurlijk ook met vers brood doen – gewoon omdat het zo lekker is.

🕒 0u15 🍳 4 ●●○

DIT HEB JE NODIG

4 sneden (oud) brood • 1 ei • 100 ml (plantaardige) melk • ½ theelepel kaneelpoeder • boter

Zo maak je het

- ➡ Breek het ei in een diep bord. Doe er de melk bij en klop los met een vork. Voeg er het kaneelpoeder aan toe.
- ➡ Smelt een klontje boter in een pan met antiaanbaklaag. Doop een sneetje brood in de melk met ei. Bak het brood in de pan in ongeveer 2 minuten aan één kant goudbruin. Keer om en bak de andere kant.
- ➡ Serveer de warme wentelteefjes met witte of bruine suiker, jam, appelmoes, ahornsiroop, appelstroop, chocoladepasta, stukjes banaan, aardbei of ander fruit... of alles wat jij maar lekker vindt.

Leer je oven kennen

Als je met de oven werkt, moet je hem meestal wat 'voorverwarmen'. Zeker als je gebak of koekjes maakt, is het nodig dat je de oven op de juiste temperatuur laat komen. Vraag aan je ouders hoe je kunt zien of jouw oven warm is. Ovens hebben verschillende **standen**. Om gebak, brood, koekjes en granola te maken, gebruik je de 'bakstand'. Die wordt meestal aangeduid met twee horizontale streepjes boven elkaar. Voor ovenschotels, pizza's en heel wat andere ovengerechten kun je de functie 'warme lucht' gebruiken. Je herkent die aan de vorm van een molentje. De grillfunctie gebruik je om iets een mooi korstje te geven. Ze wordt meestal aangeduid met kleine, naar beneden gerichte driehoekjes. Als je iets bakt dat direct op de bakplaat ligt, kun je het beste **bakpapier** of een **siliconen bakmatje** gebruiken. Zo blijft je baksel niet plakken. Je kunt de bakplaat ook invetten met boter of olie, maar dat vraagt flink wat meer afwaswerk nadien. Zorg ervoor dat de schalen of vormen die je gebruikt, **ovenvast** zijn. Dat betekent dat ze tegen hoge temperaturen kunnen. Gebruik altijd pannelappen of **ovenhandschoenen** om een bakplaat of ovenschaal uit de oven te halen.

Weetje

De Romeinen aten al wentelteefjes

Wentelteefjes worden al heel lang gegeten. Sommige geschiedkundigen beweren dat de Romeinen het al aten. Ze noemden het pan dulcis of zoet brood. Ook in de middeleeuwen kwam er regelmatig gewonnen brood op tafel. Je mocht namelijk geen eten verspillen. Van overgebleven brood werden dus wentelteefjes gemaakt. In Frankrijk is pain perdu (verloren brood) vaak een dessert. Ze gebruiken oud briochebrood dat wat zoeter is dan gewoon brood en doen suiker en vanille bij de eieren met melk in plaats van kaneel. Ook lekker natuurlijk!

2 GRANOLA MET YOGHURT EN FRUIT

🕒 0u20 1 grote pot ●○○

EXTRA KEUKENGEREI

bakpapier of siliconen bakmatje

DIT HEB JE NODIG

2 koppen hele havervlokken • 2 eetlepels pompoenpitten • 2 eetlepels zonnebloempitten • 2 eetlepels lijnzaad • een handjevol walnoten • een handjevol hazelnoten • 1 eetlepel speculaaskruiden, koekkruiden of kaneelpoeder • 1 eetlepel plantaardige olie • een handjevol rozijnen • 2 eetlepels ahornsiroop of honing

Zo maak je het

- ➡ Verwarm de oven tot 200 °C. Leg een vel bakpapier op een bakplaat.
- ➡ Meng de havervlokken met de pompoenpitten, de zonnebloempitten en het lijnzaad. Breek de walnoten in stukken en hak de hazelnoten grof. Doe ze bij de havervlokken. Voeg er de speculaas- of koekkruiden of het kaneelpoeder en de olie aan toe. Meng alles goed door elkaar.
- ➡ Verdeel alles over de bakplaat in een niet te dikke laag. Bak 9 tot 10 minuten in de oven.
- ➡ Haal de bakplaat uit de oven en meng er meteen de ahornsiroop en de rozijnen door. Laat volledig afkoelen op de bakplaat. Doe de granola in een grote pot.
- ➡ Granola is een prima ontbijt met yoghurt en fruit, maar je kunt de granola ook zo uit het handje eten als tussendoortje.

3





1

2



4



deel 9



**WAT ETEN WE
VANDAAG?
RECEPTEN
ZONDER
VLEES**



CHILI SIN CARNE

🕒 0u45 🍴 4 ●●○○

DIT HEB JE NODIG

1 rode ui • 2 tenen knoflook • 4 wortelen • 2 stengels bleekselderij •
1 rode paprika • 1 oranje of gele paprika • 1 rode chilipeper •
2 eetlepels olijfolie • 2 eetlepels (1 klein blikje) tomatenpuree •
1 blik (400 g) tomaten in blokjes • 2 theelepels komijnpoeder •
1 thee­lepel korianderpoeder • 1 thee­lepel paprikapoeder •
peper • zout • 1 blik (400 g) rode kidneybonen in chilisaus •
1 klein blik (150 g) maïs • 300 g rijst • 200 g zure room •
100 g geraspte cheddarkaas • 1 limoen • 1 bosje verse koriander

Zo maak je het

- Pel de ui en de knoflook en snipper ze fijn. Schil of schrap de wortelen en snijd ze in plakjes. Snijd de bleekselderij in boogjes. Snijd de paprika in blokjes.
- Hou je van pikant? Snijd de chilipeper dan in stukjes met de zaadjes en zaadlijsten. Niet zo'n fan van pikant? Snijd de chilipeper in de lengte in tweeën, verwijder de zaadjes en zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in kleine stukjes.
- Verwarm de olijfolie in een grote kookpan. Stoof de ui met de knoflook. Doe er de wortelen, de bleekselderij, de paprika en de chilipeper bij. Laat alles even stoven. Voeg er de tomatenpuree aan toe en laat even meebakken. Doe er de tomaten in blokjes bij. Vul het blik voor driekwart met water en giet het in de pan. Kruid de groenten met komijnpoeder, korianderpoeder, paprikapoeder, peper en zout. Roer goed om en laat ongeveer 20 minuten op een laag vuur sudderen.
- Kook intussen de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Doe de kidneybonen en de maïs bij de groenten in de pan. Roer om en laat nog 10 minuten opwarmen.
- Serveer de chili met de rijst, geraspte cheddarkaas, zure room, kwartjes limoen en korianderblaadjes.



Je kunt eventueel vegetarisch gehakt bij de chili doen. Bak het samen met de groenten voor je er de tomatenpuree bij doet.





1

2



2

3

2

CHOCOLADECAKE MET GLAZUUR

🕒 2u00 🍳 12 ●●●●

EXTRA KEUKENGEREI

springvorm (zie kadertje p. 146) van 24 cm

DIT HEB JE NODIG

170 g boter op kamertemperatuur • 225 g pure chocolade (druppels of repen) • 225 g poedersuiker • 40 g bloem • 6 eieren

Voor het glazuur en de afwerking

100 ml volle room • 125 g pure chocolade (druppels of repen) • geschaafde amandelen, hagelslag of chocoladevlokken, frambozen, letterkoekjes...

Zo maak je het

- ➡ Verwarm de oven tot 180 °C.
 - ➡ Doe de boter in een grote kookpan. Breek repen chocolade in kleine stukjes. Smelt de boter op een laag vuur (ze mag niet bruin worden) en doe er de chocolade bij. Haal de kookpan van het vuur en roer tot alle chocolade gesmolten is.
 - ➡ Zeef de poedersuiker en de bloem bij de boter met chocolade. Roer om met een spatel.
 - ➡ Splits de eieren. Roer de eierdooiers een voor een door het beslag. Klop in een andere kom de eiwitten stijf. Spatel het opgeklopte eiwit voorzichtig door het beslag.
 - ➡ Vet met een bakkwast een springvorm in met wat gesmolten boter en doe er een beetje bloem in. Schud met de vorm en zorg dat alle randen bedekt zijn met een fijn laagje bloem. Doe de overvloedige bloem weg. Giet het beslag in de springvorm.
 - ➡ Bak de cake ongeveer 45 minuten in de oven. Prik in de cake met een satéstokje om te kijken of hij gaar is. Haal de cake uit de oven en laat hem even afkoelen. Ga langs de rand met een mes. Open de springvorm en haal de cake voorzichtig uit de vorm. Laat hem afkoelen op een taartrooster.
 - ➡ Verwarm de room in een steelpan, maar laat hem niet koken. Breek de chocolade voor het glazuur in stukjes en doe ze in een kom. Giet er de warme room op en roer tot alle chocolade gesmolten is. Zet het rooster met de cake op een paar vellen keukenpapier. Giet het glazuur over de cake. Verdeel het over de boven- en zijkant met een spatel.
 - ➡ Strooi geschaafde amandelen, hagelslag of chocoladekrullen over het glazuur.
- TIP** Maak botercrème (zie recept p. 163) en roer er wat cacaopoeder door. Spuit kleine toefjes op de cake.
- ➡ Schrijf met letterkoekjes een boodschap op de cake.

Weetje

De Maya's dronken al chocolademelk

Chocolade wordt gemaakt van de zaden van de cacaoboom. Die groeit vooral rond de evenaar, waar het lekker warm en vochtig is. Cacao was lang een heel waardevol goedje. Sommige oude culturen maalden de zaden tot poeder en gebruikten het als betaalmiddel of als offer voor de goden. De Maya's vermengden het poeder met water tot een schuimend drankje. Ze deden er geen suiker bij, waardoor het bitter smaakte. Alleen de belangrijkste mannen mochten het drinken. De Azteken deden vanille of chilipoeder bij het drankje en dronken de chocolademelk om meer energie te krijgen.

WEETJES



HANDIGE WEETJES VOOR ALS JE GAAT KOKEN EN BAKKEN

Gist, bakpoeder, baksoda en zelfrijzend bakmeel	15	Tomaten uit blik	112
De keukenmachine	15	Pasta koken	113
Olie, boter, margarine en ghee	19	Gebakken rijst	121
Kakelvers	24	Een mango in blokjes snijden	122
Waarom mislukt de eerste pannenkoek zo vaak?	28	Zelf pasta maken	125
Leer je oven kennen	31	Een spuitzak vullen	138
Kruiden en specerijen	35	Potten & pannen	141
Pak het juiste mes!	40	Plantaardige olie	141
Yoghurt	41	Bakvormen	146
Roux	43	Blindbakken	147
Peulvruchten	47	Hoe weet je of gebak gaar is?	157
Brickdeeg, filodeeg, rijstvellen	51	Chocolade smelten	161
Tomaten pellen	73	Baksoda en bakpoeder	166
Soepballetjes, croutons, vermicelli	76	Om te bakken moet je wegen	168
Uien & knoflook	77	Deeg uitrollen	169
Het kruidentuiltje	79	Deeg en beslag	176
De ene ui is de andere niet	82	Eiwit stijfkloppen	179
Een ei splitsen	95	Slagroom opkloppen	184
Marineren voor meer smaak	101	Heb je geen ijsvormpjes in huis?	188
Een paprika in blokjes snijden	112		

WEETJES VOOR ALS JE MOET WACHTEN

Ga je voor witte of bruine eitjes?	24	De uitvinder van de kipnugget	95
Heel dure eieren	25	Rijst is basisvoedsel	101
Ahornsiroop komt van een boom	29	De pizza margherita is genoemd naar een koningin	104
De Romeinen aten al wentelteefjes	31	De oudste universiteit van Europa staat in Bologna	112
Een kaneelstokje is eigenlijk een stukje boomschors	35	Pinda's zijn geen noten	120
De Azteken waren dol op guacamole	40	Dank je wel, mossel!	126
Een saus die ook een dans is	41	Er bestaan (meer dan) 6000 soorten pasta	139
Zakoeski betekent zoveel als 'welkom!'	43	Tarte tatin	147
Sommige draken bestaan echt	53	Mag ik je kookboek even lenen?	149
Waar haalt de quiche haar naam vandaan?	57	De feesten van Lodewijk	157
Mexicanen zijn dol op tortilla's	60	De Maya's dronken al chocolademelk	160
'Voor mij een dekseltje, graag.'	63	Eid al-Fitr of het Suikerfeest	168
Tonijnen zijn supersnel	66	De populaire banaan	172
De graaf van Sandwich	69	Crumble was oorlogseten	175
Is het een vrucht of een groente?	73	Geen gewoon koekje	183
Tranen met t-ui-ten	83	De diepvriezer bestaat al heel lang	188
Het broodje hamburger bestond al bij de Romeinen	88	De hoogste toren van steen... maar ook van chocolade	191
Hamburgers zijn lekker, maar... ..	88	De koning van de koks	192
Frietjes zijn het favoriete fastfood van de Belgen	94		