



- | | |
|------------------|------------------|
| 01. Keukenschort | 14. Vijzel |
| 02. Koekenpan | 15. Kom |
| 03. Rasp | 16. Maatbeker |
| 04. Blender | 17. Weegschaal |
| 05. Citruspers | 18. Bakspatel |
| 06. Garde | 19. Keukenmes |
| 07. Snijplank | 20. Schilmesje |
| 08. Dunschiller | 21. Kooklepels |
| 09. Staafmixer | 22. Pan |
| 10. Bakvorm | 23. Deegroller |
| 11. Zeef | 24. Keukentimer |
| 12. Vergiet | 25. Knoflookpers |
| 13. Pannelikker | 26. Keukentang |

Prinses Arabella stuitert op en neer, want het is tijd voor een slaapfeestje: al haar vrienden mogen een nachtje blijven slapen!

'Wat een mooie koffer heb je,' zegt ze tegen prinses Sofie.

'Ik heb mijn knuffelkussen mee,' lacht prins Mimoen.

'En ik mijn knuffelbeer,' roept prinses Ling.

Ze lezen en praten tot de koningin vindt dat het genoeg is.

**'Tijd om te gaan slapen,
mijn prinsjes en prinsesjes!'**



De volgende ochtend wordt prinses Arabella wakker met een rommelende buik.

'Ik heb honger!' roept ze. 'Gaan jullie mee ontbijten?'

Maar de koningin heeft slecht nieuws.

De kok is ziek! Wat nu?



'Niks aan de hand, we maken zelf wel **ontbijt**,' zegt Arabella.
'Iedereen bedenkt een recept en dat gaan we maken.
Schortjes om en beginnen maar!'



Ghanees ontbijtje voor de kleintjes (npotonpo)

Prinses Arabella maakt een lekker ontbijtje voor de tweeling. Het is heerlijk zacht en daardoor heel geschikt voor de jongste kindjes. Dit gerecht wordt in Ghana in de ochtend of middag gegeten. Arabella kreeg het van chef Richard Dapaah. Hij gebruikt er eigenlijk yam of cocoyam voor, maar hier is zoete aardappel een makkelijk verkrijgbare vervanger.



Voor 4 schaaltes

- 1 zoete aardappel
- 1 flinke wortel
- 1/2 ui
- 1 flinke tomaat
- 1/4 theelepel kaneel
- 1/4 theelepel komijn
- 1/8 theelepel gemalen kruidnagel
- zonnebloemolie
- 150 gram witvis (bijvoorbeeld wijting, schelvis of kabeljauw)

Schil de aardappel en wortel en snij ze in stukjes. Snipper de ui. Zet een pan op het vuur met een klein beetje zonnebloemolie en fruit daarin de ui, de zoete aardappel en de wortel zachtjes aan. Voeg de specerijen toe en bak die kort mee. Snij de tomaat in blokjes, voeg die toe en giet er water bij totdat de groenten nét onder staan. Breng alles aan de kook. Zet daarna het vuur zachter en laat het pruttelen tot de groenten helemaal zacht zijn.

Doe de vis in een stoommandje boven een pannetje met kokend water. Als je geen stoommandje hebt, kun je de vis ook in een zeef of vergiet doen die

je boven de pan kan hangen met een deksel erop. Als je een heel dik stuk vis hebt, kun je die het beste even dwars doormidden snijden. Zet na ongeveer 5 minuten het vuur uit en laat het nog 5 minuutjes nastomen tot het gaar is (maar niet zo gaar dat het alweer droog wordt).

Wacht tot de groenten gaar zijn en het vocht gedeeltelijk verdampt is. Dan prak je de groenten met een vork fijn en meng je daarna de vis erdoorheen. Voor de allerkleinsten, zoals de tweeling, kan het hele mengsel ook even in de blender.



Gebakken tortilla met kaas, kip en tomatensalsa (quesedilla) uit Mexico

Een quesedilla gaat er altijd goed in bij de Keukenprins. Quesedilla betekent 'kaasdingetje' in het Spaans en lijkt een beetje op een tosti, maar dan gemaakt met tortilla's in plaats van boterhammen. Dit recept is makkelijk vegetarisch te maken door de kip weg te laten en eventueel een avocado in reepjes toe te voegen.

Voor 4 personen

Voor de kip

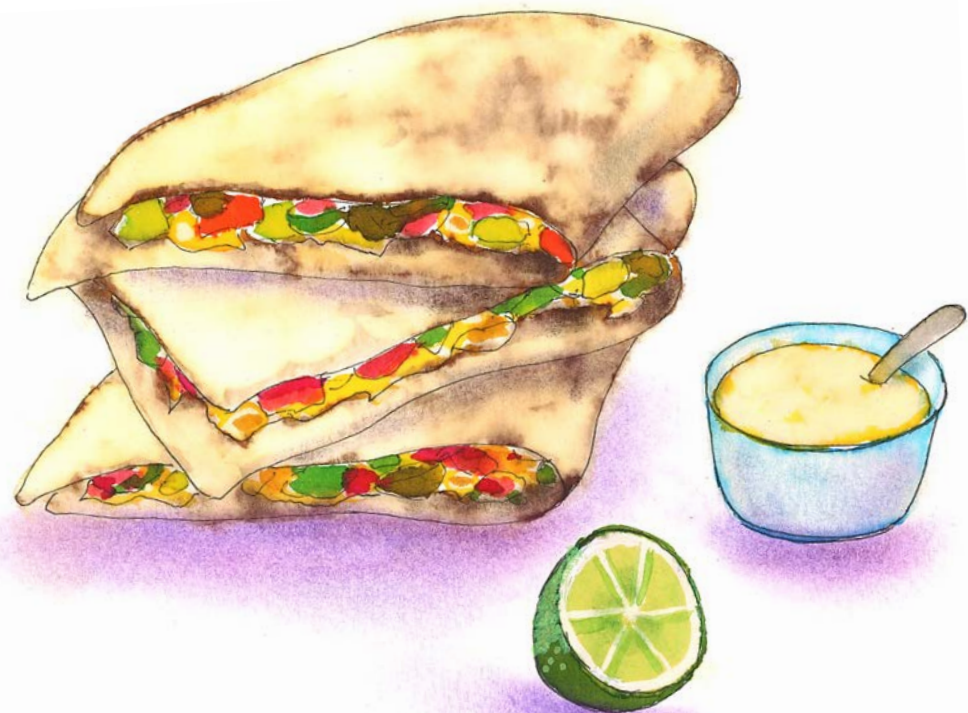
- 200 gram kippendijfilet
- 1/2 theelepel komijnpoeder
- 1/4 theelepel (gerookt) paprikapoeder
- snuf zout
- 1 theelepel zonnebloemolie

Voor de salsa

- 2 tomaten
- rasp en sap van 1 limoen
- 1 eetlepel verse koriander
- optioneel: snuf zout

Voor de afwerking

- 2 grote (volkoren) tortillavellen
- 50 gram geraspte manchego
- 50 gram geraspte belegen kaas
- optioneel: zure room



Verwarm de oven op 180 graden en bekleed vast een bakplaat met bakpapier.

Snij de kip in dunne reepjes of blokjes. Meng de stukjes in een kommetje met het komijnpoeder, het paprikapoeder, het zout en de olie. Zet dit even opzij.

Snij de tomaten in acht parten en snij de parten weer in kleine blokjes. Hak of scheur de verse koriander fijn. Meng de tomatenblokjes met de koriander, de rasp en het sap van de limoen en eventueel nog een snufje zout.

Verwarm een pan met zonnebloemolie op middelhoog tot hoog vuur en doe de kip er pas in als de pan goed warm is. Bak de reepjes al omscheppend goudbruin in ongeveer 3 minuten, zet

het vuur wat lager en bak nog ongeveer 5 minuten. De kip moet gaar zijn, maar mag niet droog worden.

Leg een van de tortillavellen op de bakplaat en bestrooi die met de belegen kaas. Schep de kip erbovenop en daarna de tomatensalsa. Zorg dat de randjes een beetje vrij blijven. Bestrooi dat vervolgens met de geraspte manchego en leg het tweede tortillavel erbovenop. Druk het goed aan, maar zorg dat de vulling er niet uit gaat. Schuif de bakplaat in de oven en bak de tortilla's 5 tot 7 minuten tot de kaas gesmolten is en de tortilla goudbruin en een beetje krokant.

Snij de tortilla's in vieren en serveer optioneel met een beetje zure room.

Popcornkettingen uit Peru

Prinses Ling houdt van dingen die lekker én mooi zijn. Dus maakt ze een eetbaar sieraad. Het oudste bewijs dat mensen popcorn maakten, stamt uit Peru en is ongeveer 7000 jaar oud! Of ze er toen ook al een ketting van knutselden, weet Ling jammer genoeg niet.

Voor vier personen

- 100 gram maiskorrels om te poffen
- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 1 eetlepel suiker of 1 flinke snuf zout
- garen
- stompe naald



Zet een hoge pan op het vuur met een dun laagje zonnebloemolie (ongeveer 1 eetlepel) en drie korrels mais. Als je alle drie de korrels hebt horen poffen, is de pan op de juiste temperatuur. Tel jij mee? Zet nu het vuur lager en bedek de bodem met maiskorrels. Zorg dat de korrels niet 'stapelen', want dan wordt het straks te druk in de pan en is de kans groter dat de onderkant aanbrandt.

Doe een deksel op de pan en wacht, ongeveer 2 minuten, tot je hoort dat de korrels beginnen te poppen. Schud

de pan af en toe zodat de korrels niet aanbranden. Als je (bijna) geen poffen meer hoort, zet je het vuur uit. Schep een eetlepel olie gemengd met een eetlepel suiker of een snuf zout erdoor.

Doe nu de korrels in een schaal. Rijg een lange draad aan een dunne naald met een stompe punt. De meeste popcorns hebben van zichzelf al een klein openingetje in het midden, daar kun je mooi de naald doorheen steken. Prinses Ling rijgt net zo lang tot de ketting perfect bij haar past.

