solidez
WELZIJN

RECEPTENBOEK

Kookclub

















Vega saucijzenbroodje met pompoen/wortel

Het recept is voor 8 stuks



Ingrediënten en benodigdheden

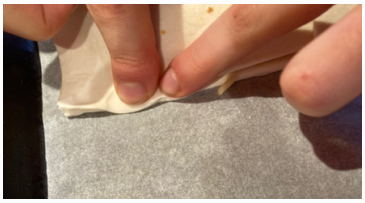
8 plakjes bladerdeeg	Snijplank
150 gram pompoen/wortel	Mes of dunschiller
150 gram vega gehakt	Lepels
75 gram kaas	Vorken
2 eieren	Rasp
Bakpapier	Kommen

Bereidingswijze

1. Was als eerste je handen met zeep. Verwarm de oven voor op 200 graden en laat het balderdeeg ontdooien op het aanrecht.
2. Snij de schil van de pompoen met een mes of dunschiller (kijk uit voor je vingers en vraag hulp als het niet lukt). Verwijder de pitten en draderige binnenkant van de pompoen met een lepel. Of Snij de schil van de wortel met een mes of dunschiller.
3. Rasp de kaas en de pompoen/wortel en doe dit in een grote kom. Voeg het gehak en 1 ei toe en roer het mengsel door elkaar.
4. Leg een vel bakpapier op de bakplaat en verdeel het bakpapier. Pak met een lepel of je handen een beetje van het mengsel en leg dit op één helft van het bladerdeeg.
5. Vouw het lege stukje bladerdeeg over het mengsel en druk de randjes dicht met een vork. Doe dit bij alle plakken bladerdeeg.
6. Klop het tweede ei los in een beker met een vork en bestrijk het ei over de broodjes.
7. Doe de broodjes in de over voor 20 minuten tot ze mooi bruin zijn. Laat de broodjes afkoelen en eetsmakelijk!









Spinazie pannenkoeken

Het recept is voor 6 stuks

Ingrediënten en benodigdheden

1 ei
1 mok zelfrijzend bakmeel
1 mok halfvolle melk
100 gram spinazie
Olie
Hüttenkäse
Avocado

Koekenpan
Blender
Kom
Garde
Mokken
Opscheplepel
Eventueel een spatel

Bereidingswijze

1. Was als eerste je handen met zeep en verzamel alle ingrediënten bij elkaar.
2. Breek het ei in een kom en voeg het bakmeel en melk toe. Mix het mengsel tot een glad beslag met een garde
3. Doe alle spinazie in een blender en mix dit goed.
4. Haal daarna de spinazie uit de blender en roer deze bij het beslag en meng dit met een garde.
5. Zet een koekenpan op het vuur en voeg hier een schutje olie aan toe. Giet een dun laagje beslag in de pan en verdeel dit gelijkmatig. (Zodat het een ronde pannenkoek wordt)
6. Bak de pannenkoek ongeveer twee minuten en draai hem daarna om tot hij mooi bruin is. Doe dit vervolgens ook bij de rest van het beslag.
7. Beleg de pannenkoeken daarna naar smaak met hüttenkäse en avocado.



Mango aardbei smoothie

Het recept is voor 6 stuks

Ingrediënten en benodigdheden

80 gram mango
80 gram aardbeien
Een scheutje yoghurt
Een scheutje sinaasappelsap

Twee bakjes
Een snijplank
Een mesje
Een glas
Een blender

Bereidingswijze

1. Snij de mango en aardbei in stukjes.
2. Doe de 80 gram mango, een scheut sinaasappelsap en een scheut yoghurt in de blender. Zet de blender aan en wacht tot het een sapje wordt.
3. Schenk het glas voor iets meer dan de helft vol met de gele smoothie.
4. Doe daarna de 80 gram aardbeien, een scheutje sinaasappelsap en een scheut yoghurt in de blender. Zet de blender aan en wacht tot het een sapje wordt. (je hoeft de blender na de mango smoothie niet schoon te maken)
5. Schenk de roze smoothie rustig in hetzelfde glas als de gele smoothie. Er ontstaat een mooie laag tussen de twee.

Tomaten paprika soep

Het recept is voor 4 - 6 personen



Ingrediënten en benodigdheden

2 paprika's
4 tenen knoflook
500 gram tomaten
1 ui
Scheutje olie
1 liter water
2 groentebouillon blokjes
Eventueel zout, peper en kookroom

Een kom
Een bakje
Een soeppan
Mesjes
Snijplank

Bereidingswijze

1. Was als eerste je handen met zeep! Was vervolgens de paprika's en tomaten.
2. Snijd de paprika's, tomaten in stukjes en doe ze in een kom. Snijd ook een ui in stukjes en doe deze apart in een bakje.
3. Pel daarna de knoflookteentjes, snij het harde stukje er vanaf(deze mag je weggooien) en snij de rest van de knoflook in stukjes. Doe de knoflook bij de ui in het bakje.
4. Pak een soeppan en zet deze op de kookplaat. Voeg hier een klein scheutje olie en de stukjes ui en knoflook aan toe.
5. Roer dit totdat het een beetje bruin wordt. Voeg daarna de stukjes tomaat en paprika toe en roer ook dit een aantal minuten tot het zacht is.
6. Doe 1 liter water in de kom en giet dit bij de groentes in de pan. Verkruimel de bouillonblokjes met je handen boven de pan en voeg deze toe (Goed roeren).
7. Laat de soep koken voor ongeveer 10 minuten.
8. Pak na 10 minuten de staafmixer en pureer de soep tot er geen stukjes meer in zitten.
9. Giet de soep in kommetjes en voeg als je het lekker vindt peper zout en kookroom toe.



Mini quiches

Het recept is voor 6 stuks

Ingrediënten en benodigdheden

8 plakjes bladerdeeg
2 eieren
110 ml room
7 cherrytomaten
Handje rucola en geraspte kaas
Een halve paprika
Boter/olie
Italiaanse kruiden, peper en zout

Snijplank
Lepel
Mesje
Klein bakje
Beslagkom
Garde
Muffinblik
Uitsteker met figuurtje

Bereidingswijze

1. Was je handen goed met water en zeep! En verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Pak de plakjes bladerdeeg uit en laat ze op een snijplank ontdooien.
3. Snij de cherrytomaatjes en de halve paprika in kleine stukjes. Doe deze in een klein bakje.
4. Pak de beslagkom en doe hier de twee eieren, Italiaanse kruiden, zout en peper in. Meng goed door elkaar met een garde.
5. Voeg hierna de 110 ml room toe aan het eimengsel en kluts dit weer door elkaar.
6. Zet het mengsel apart en pak een muffinblik. Vet deze in met een klein beetje boter of olie.
7. Leg 6 plakjes bladerdeeg in de 6 muffinvormpjes. En doe vervolgens hier een paar rucola blaadjes bij. Verdeel ook de stukjes tomaat en paprika over de vormpjes.
8. Giet het eimengsel voorzichtig over de vormpjes, doe dit eventueel met een lepel.
9. Pak de laatste 2 bladerdeegplakjes en druk met de uitsteker er 6 figuurtjes uit. Leg deze op de mini quiches.
10. Strooi tot slot een beetje geraspte kaas over de quiches. En doe ze voor 20-25 minuten in de oven.



Pastasalade Caprese

Het recept is voor 4 personen

Ingrediënten en benodigdheden

250 gram pasta
1 bol mozzarella
200 gram tomaatjes
1 handje pistache nootjes
¼ krop ijsbergsla
Een aantal basilicum blaadjes
Een lepel pesto
Twee lepels olie
Peper en zout

Een weegschaal
Een snijplank
Mesjes
Een kom
Een bakje
Een grote kom
Lepels
Zeef/vergiet
Een pan

Bereidingswijze

1. Kook de pasta gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Giet de pasta af met een zeef/vergiet en laat het even afkoelen.
3. Pak een snijplank en snij de mozzarella, tomaatjes en basilicum in kleine stukjes. Doe deze bij elkaar in één kom. En meng dit voorzichtig door elkaar.
4. Pak een snijplank en snij het harde stuk van de krop sla, deze mag je weggooien. (Let op dat je niet alle sla nodig hebt!) Snij daarna de rest van de sla in kleine stukjes.
5. Pel de pistache nootjes en hak deze in kleine stukjes (pas op voor je vingers). Ook deze mogen in de kom waar de tomaatjes enz. inzitten.
6. Pak daarna een klein bakje en doe daar 2 lepels olie en 1 lepel pesto in. Roer deze door elkaar en zet het apart. (voeg eventueel iets meer toe, zodat het een vloeibaarder mengsel wordt)
7. Pak de afgekoelde pasta en doe het in een grote kom. Voeg de kom met alle groentes hierbij toe en meng dit geheel.
8. Doe als laatste het mengsel van de pesto en wat peper en zout over de pasta salade en roer deze weer goed door.

Wraps met Hummus en een yoghurtdip

Het recept is voor 4 stuks



Ingrediënten en benodigdheden

100 gram Hummus
4 wraps
100 gram spinazie
Een halve komkommer
10 snoeptomaatjes

Yoghurtdip:
Peper en zout
Knoflookpoeder
Een takje munt
100 ml yoghurt

Een snijplank
Een mesje
Een beker/bakje
Een lepel
Een weegschaal
Een kom

Bereidingswijze

1. Pak een mes, snijplank en was de takjes munt met water. Haal de blaadjes munt van de takjes af. Snij de blaadjes munt in hele kleine stukjes.
2. Pak een bakje/beker en vul deze met 100 ml yoghurt. Doe daar de kleine stukjes munt bij met een klein beetje knoflookpoeder, peper en zout. Roer deze dip goed door!
3. Was alle groentes met water. En laat de spinazie goed uitlekken. Snij vervolgens de komkommer en tomaten in stukjes.
4. Pak de 4 wraps en smeer hier hummus overheen. Verdeel de gewassen spinazie over de wraps. Leg daarna ook de stukjes tomaat en komkommer op de wraps.
5. Doe als laatste de yoghurtdip met een lepel over de wraps. En rol de wraps op.



Pitabroodjes met falafel

Het recept is voor 4 stuks

Ingrediënten en benodigdheden

1 pot kikkererwten (uitlekgewicht 220 gram)
Bosje peterselie à 15 gram
4 teentjes knoflook
1 kleine ui
2 tl komijnpoeder
1 tl zout en peper
1,5 tl korianderpoeder
½ tl cayennepeper
½ tl baksoda
1 el citroensap
2 el bloem
4 pitabroodjes

Keukenpapier/theedoek
Snijplank
Mesje
Keukenmachine
Bakje
Kom

Sausje:
3 el yoghurt
1 el knoflookpoeder
1 el komijnpoeder

Bereidingswijze

1. Was als eerste goed je handen met zeep en was alle groenten. Giet de kikkererwten af in een vergiet en spoel ze om met water, droog ze daarna goed af met een theedoek/keukenpapier.
2. Snijd de ui en peterselie in kleine stukjes en pers de teentjes knoflook. Doe deze samen in een bak.
3. Voeg in deze bak de 2 theelepels komijn, 1 theelepel zout, 1,5 theelepel korianderpoeder, zwarte peper, een halve theelepel cayennepeper, een halve theelepel baksoda, 1 eetlepel citroensap en twee eetlepels bloem toe.
4. Doe vervolgens deze mix samen met de gedroogde kikkererwten in de keukenmachine. Gebruik de pulseerstand en blend met korte stoten de mix totdat je een samenhangend geheel hebt. (Stop dan meteen met mixen! Als het mengsel er nog nattig uit ziet, kan je nog een eetlepel bloem toevoegen.)
5. Rol van de mix balletjes net zoals een pingpongbal en druk ze daarna een klein beetje plat (het worden een soort van kleine burgertjes). Het moeten met dit mengsel 12 tot 14 falafels worden.
6. Leg met een tang de falafels in de olie van de frituurpan en laat ze bakken tot het bruin wordt, draai de falafels om dat de andere kant ook bruin wordt. Leg de falafels als ze klaar zijn op een velletje keukenpapier en laat ze uitlekken.
7. Leg de pitabroodjes in de oven volgens de beschrijving op de verpakking.
8. Doe voor het sausje 150 gram yoghurt in een bakje. Doe hier 1 theelepel knoflookpoeder en 1 theelepel komijnpoeder bij, roer dit goed door.
9. Snijd de pitabroodjes open (let op dit kan warm zijn) en smeer het sausje erop. Doe tot slot de falafel en eventuele groenten in de broodjes.



Bananabread muffins

Het recept is voor 5 stuks

Ingrediënten en benodigdheden

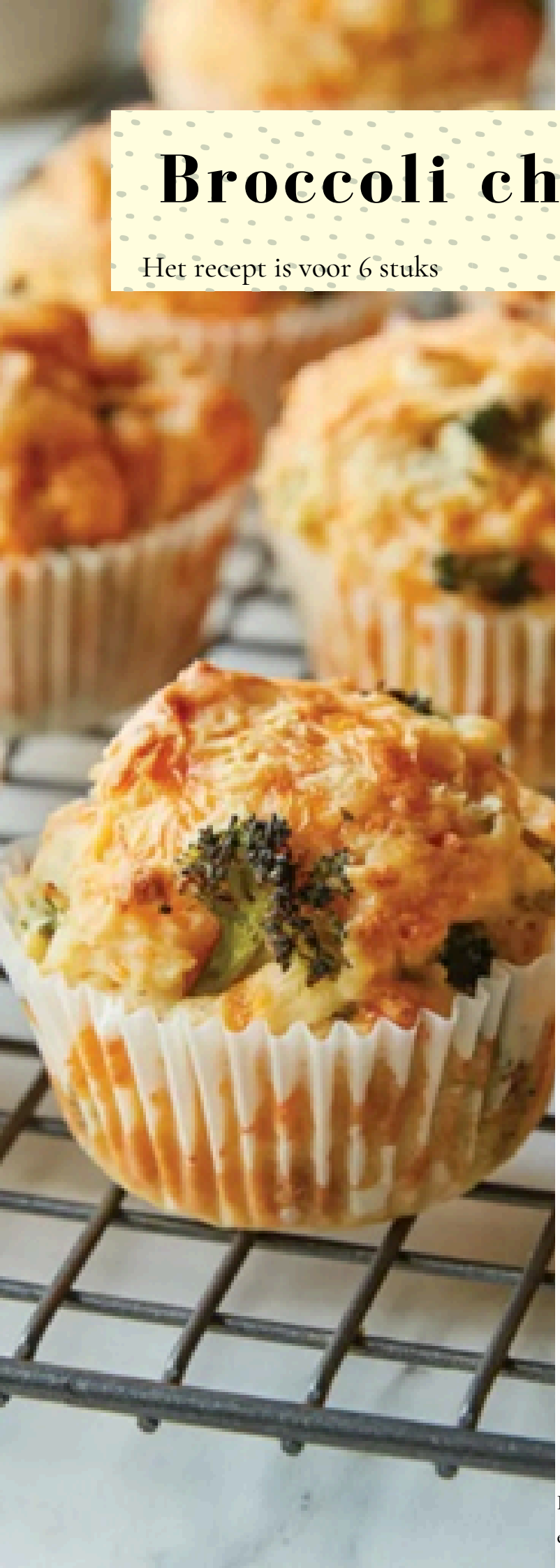
1 banaan
1 ei
25 ml olie
63 gram (volkoren)bloem
0,5 theelepel bakpoeder
0,5 theelepel kaneel
25 gram honing
Snuf zout

Vork
Lepels
Beslagkom
Kommetje
Muffinblik en muffinvormpjes
Garden of mixer
Weegschaal

Bereidingswijze

1. Was je handen met zeep en verwarm de oven voor op 180 graden. Leg alle muffinvormpjes in het muffinblik.
2. Breek de banaan in stukjes en doe deze in een kommetje. Prak ze met een vork tot een prakje.
3. Doe het ei en de banaan in een beslagkom en klop dit goed op met een mixer of garden.
4. Weeg de bloem af en doe deze in een kommetje. Voeg daar de bakpoeder, kaneel en het zout bij toe.
5. Meng het bloemmengsel met het bananenmengsel en doe hier de olie en honing bij. Spatel dit om tot een mooi beslag. Zorg dat alle ingrediënten goed gemengd zijn (er zullen klontjes in blijven zitten door de stukjes banaan, maar dit is geen probleem).
6. Doe met lepels het beslag in de muffinvormpjes (voor ¾ vol). En bak de bananabread muffins in het midden van de over voor 20 minuten gaar.

Ruim al de spulletjes op, laat de muffins even afkoelen en eetsmakelijk!!



Broccoli cheddar muffins

Het recept is voor 6 stuks

Ingrediënten en benodigdheden

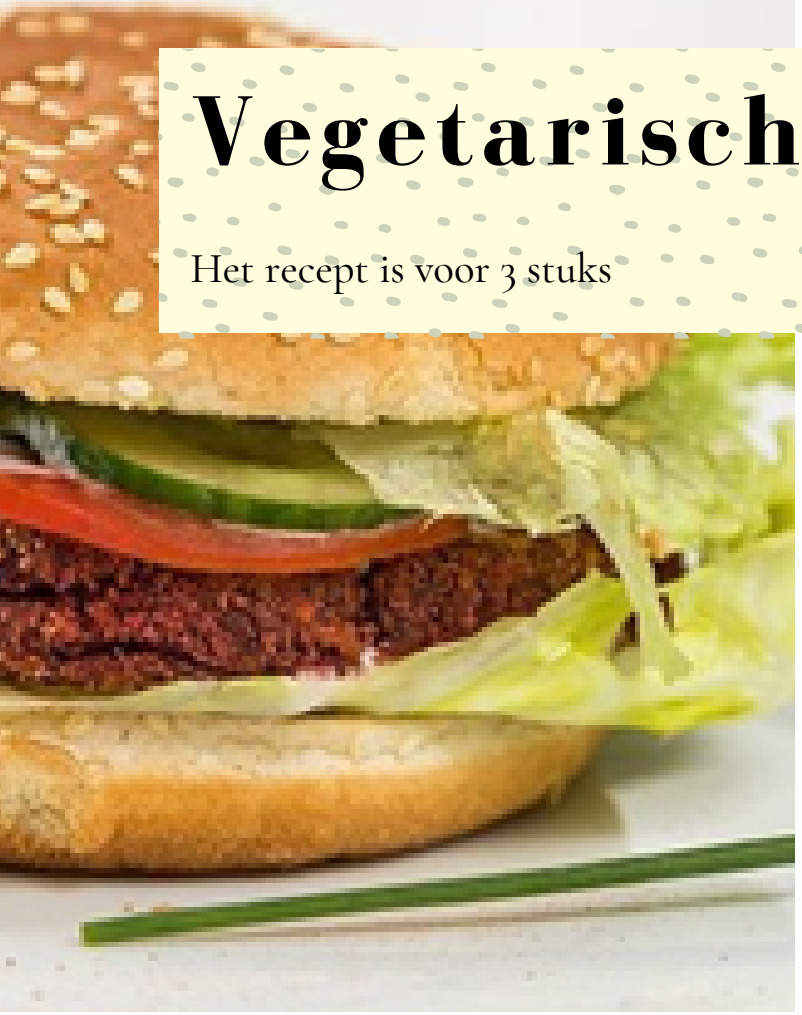
98 gram bloem
4 gram bakpoeder
Een snufje zout en peper
120 ml volle melk
30 gram gesmolten boter
1 groot ei
11 gram parmezaanse kaas
45 gram cheddar kaas
45 gram broccoli, geblancheerd (evt diepvries)

Lepels
Twee beslagkommen en een kleine kom
Muffinblik en muffinvormpjes
Garden
Weegschaal
Mesjes
Snijplanken
Kaasrasp

Bereidingswijze

1. Was als eerste je handen met zeep en verwarm de oven voor op 190 graden en doe de muffinvormpjes in het muffinblik.
2. Pak de juiste hoeveelheid boter en laat deze in een bakje smelten.
3. Hak de broccoli met een mes in stukken (pas op voor je vingers) en doe deze in een kom. Voeg de cheddarkaas hierbij en zet het opzij.
4. Pak een grote beslagkom, doe hier de bloem, bakpoeder, zout en peper in en meng dit met een lepel door elkaar.
5. Pak vervolgens een andere beslagkom en doe hier de melk, gesmolten boter en eieren in. Meng ook dit goed door elkaar.
6. Lepel of giet voorzichtig het eiermengsel bij het droge bloemmengsel en roer dit totdat het een mooi beslag is.
7. Doe als dit gelukt is ook het bakje met de broccoli en cheddarkaas bij het mengsel en roer dit erdoorheen.
8. Schep het beslag met een lepel in de muffinvormpjes en zorg dat er overal hetzelfde aantal in zit.
9. Rasp de parmezaanse kaas en strooi het over de muffins. Doe de muffins voor 20-25 minuten in de oven tot ze mooi bruin zijn.

Ruim al je spulletjes op, laat de muffins even afkoelen en eetsmakelijk!!



Vegetarische hamburgers

Het recept is voor 3 stuks

Ingrediënten en benodigdheden

·250 gram rauw vegetarisch gehakt
·2 tl tomatenpuree
·Peper en zout
·1 ei
·2 tomaten
·3 hamburgerbroodjes
·1 ui
·Sla
·Olie of boter
·Komkommer
·Augurken

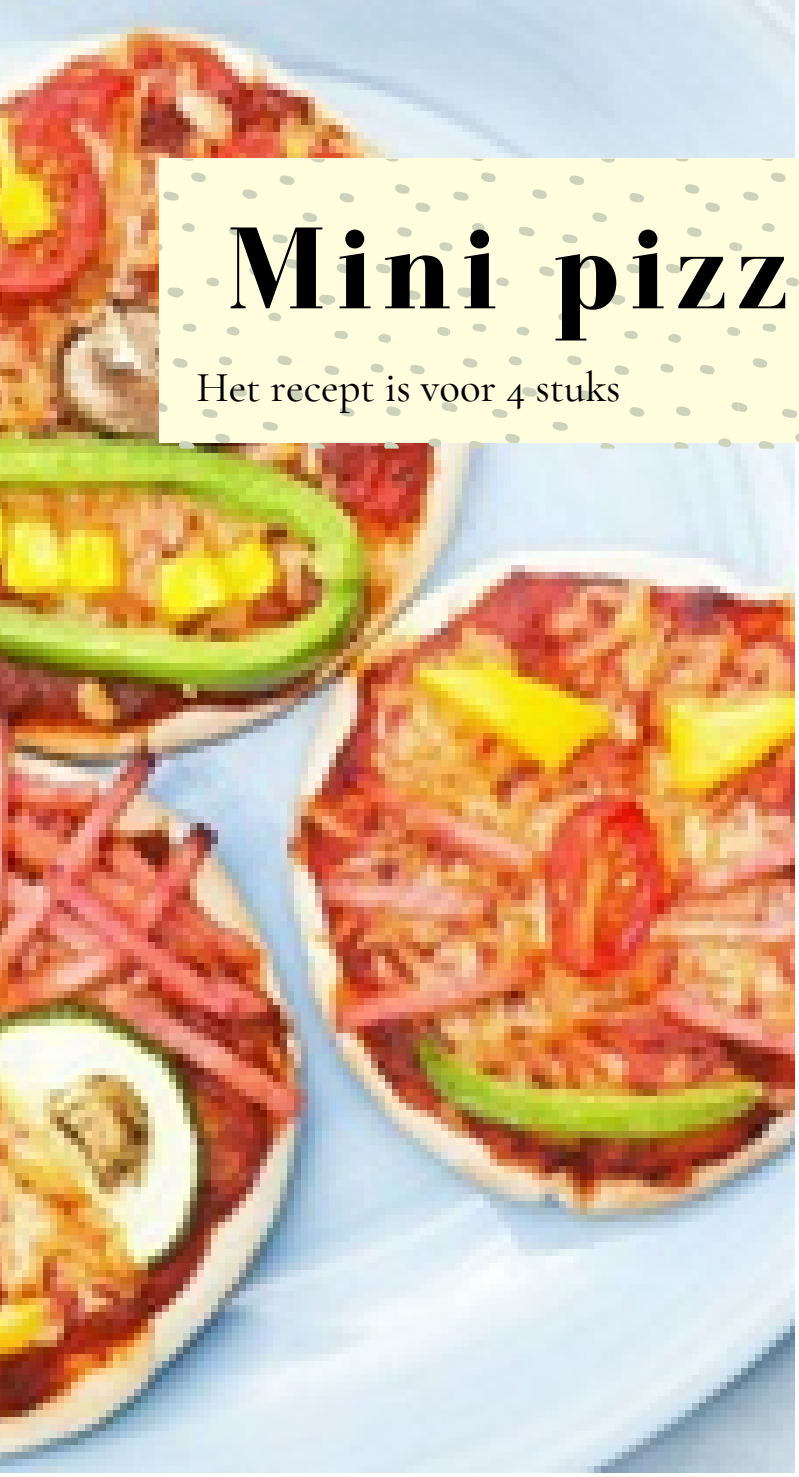
·Eetlepels en theelepels
·Kom
·Messen
·Snijplank
·Pannen
·Bakjes
·Bord
·Weegschaal

Hamburgersaus:
·6 eetlepels mayonaise
·1 eetlepel mosterd
·1 theelepel ketchup
·1 theelepel augurkensap
·Snufje cayennepeper

Bereidingswijze

1. Was als eerste je handen met zeep, pak alle ingrediënten bij elkaar en spoel de groentes om.
2. Pak een beslagkom er doe hier 250 gram gehakt in. Doe 1 ei, 2 theelepels tomatenpuree, peper en zout bij en kneed dit goed door elkaar met je handen.
3. Zorg dat het een stevig mengel wordt en maak er drie stevige hamburgers van. Leg deze op een bord en zet het apart. Was hierna weer goed je handen!
4. Pak een snijplank en snijd de uien in ringen en doe deze in een bakje. Pak daarna de tomaat, komkommer en augurk en snijd deze in plakken, doe ook deze in een bakje.
5. Snij de kropsla in kleine stukken. Dit doe je door eerst het harde stuk van de sla te snijden en daarna de bladeren in stukjes te hakken (Pas op voor je vingers).
6. Pak een pan en doe hier wat olie in. Laat de olie even warm worden en leg de burgers in de pan. Bak de burgers op laag vuur ongeveer 5 minuten gaar(ze zijn nog een beetje rood door de tomatenpuree).
7. Pak een bakje en doe hier 6 eetlepels mayonaise, 1 theelepel ketchup, 1 theelepel augurkensap, 1 eetlepel mosterd en een snufje cayennepeper in. Roer dit goed door elkaar en zet op zij.
8. Snijd de broodjes door midden en doe de hamburgersaus erop. Leg daarna de sla, komkommer, tomaat en burger op het broodje. Doe tot slot de uienringen, augurk en de bovenkant van het broodje erop.

Ruim al je spulletjes netjes op en eetsmakelijk!!



Mini pizza's

Het recept is voor 4 stuks

Ingrediënten en benodigdheden

Halve rol pizzadeeg
Pizzasaus
Oregano/Italiaanse kruiden
Mozzarella/kaas
Beleg naar wens, denk aan:

- Champignon
- Paprika
- Ui
- Snoep tomaatjes
- Pesto

Lepels
Grote kom
Bakpapier
Mesjes
Snijplanken
Eventueel een staafmixer

Pizzasaus:

300 gram tomaten gezeefd
2 eetlepels olijfolie
2 teentjes knoflook
1 theelepel Italiaanse kruiden
1 snufje zout en peper

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 220 graden. En pak de helft van de rol pizzadeeg. Rol deze open op een snijplank en snijd het deeg in 4 gelijke stukken.
2. Vouw of snij jouw stukje deeg in de vorm die je leuk vindt. En leg dit op een bakpapiertje.
3. Pak de knoflook, een snijplank en een mesje. En snijd de knoflook in hele kleine stukjes.
4. Pak een grote kom en doe hier de gezeefde tomaten, olijfolie, knoflook, oregano/Italiaanse kruiden, zout en peper in. Meng dit goed door elkaar met een lepel (en gebruik als het nodig is een staafmixer om het een mooie saus te maken).
5. Zet de saus apart en snij de groentes die jij op jouw pizza wil.
6. Smeer daarna met een lepel de saus op jouw vorm deeg en doe hier wat kaas op. Beleg als laatste jouw pizza met alle ingrediënten en strooi er wat Italiaanse kruiden of basilicum overheen.
7. Doe de pizza's voor ongeveer 15 minuten in de oven, tot ze er gaar uitzien.

Ruim al je spulletjes netjes op, laat de pizza's even afkoelen en eetsmakelijk!