

Receptenboek

Recepten om te koken in de klas



Digitale versie

Wil je recepten afdrukken of delen met bijvoorbeeld ouders of collega's? Download dan de digitale versie van dit receptenboek via www.smaaklessen.nl/receptenboek.

Groep 1 t/m 4

Nr.	Geschikt voor	Recept	Pagina	Tijdsduur	Kosten
001	Groep 1 t/m 4	Broodmonsters	6	120 min	€
002	Groep 1 t/m 4	Wortel-sinaasappelsalade	7	15 min	€
003	Groep 1 t/m 4	Wortel-gembersoep	8, 9	30 min	€
004	Groep 1 t/m 4	Mexicaanse salade	10	20 min	€€
005	Groep 1 t/m 4	Gevulde slablade	11	15 min	€
006	Groep 1 t/m 4	Spinaziesalade	12	15 min	€
007	Groep 1 t/m 4	Spinazieomelet	13	30 min	€€
008	Groep 1 t/m 4	Snijbietsalade	14	15 min	€
009	Groep 1 t/m 4	Snijbietomelet	15	30 min	€€
010	Groep 1 t/m 4	Salsa van radijs	16	15 min	€€
011	Groep 1 t/m 4	Tzatziki van radijs	17	15 min	€
012	Groep 1 t/m 4	Kamillethee	18	15 min	€
013	Groep 1 t/m 4	Groen soepje	19	30 min	€
014	Groep 1 t/m 4	Broccolisoepp	20	30 min	€
015	Groep 1 t/m 4	Sandwichgebakje	21	30 min	€
016	Groep 1 t/m 4	Toetje met aardbei	22	15 min	€
017	Groep 1 t/m 4	Water met een smaakje	23	15 min	€
018	Groep 1 t/m 4	Regenboogspies	24, 25	15 min	€
019	Groep 3 en 4	Bananenrol	26, 27	15 min	€
020	Groep 3 en 4	Kwark met fruit	28, 29	15 min	€
021	Groep 3 en 4	Gevulde dadels	30, 31	15 min	€
022	Groep 3 en 4	Eimuffins	32, 33	45 min	€
023	Groep 3 en 4	Prikker	34	15 min	€
024	Groep 3 en 4	Meloen op een stokje	35	15 min	€
025	Groep 3 en 4	Tomaat met een volle buik	36	30 min	€
026	Groep 3 en 4	Yoghurtdip	37	30 min	€
027	Groep 3 en 4	Beschuitje zuivel	38	15 min	€
028	Groep 3 en 4	Stapeltoetje	39	15 min	€
029	Groep 3 en 4	Wrap met biet en rucola	40	15 min	€
030	Groep 3 en 4	Omelet met courgette en spitskool	41	30 min	€€
031	Groep 3 en 4	Broodwrap met komkommer en rucola	42	15 min	€
032	Groep 3 en 4	Aardbeiensandwich	43	30 min	€€
033	Groep 3 en 4	Pitabroodje hummus	44, 45	30 min	€
034	Groep 3 en 4	Tuinbonendip met rauwe groenten	46	20 min	€
035	Groep 3 en 4	Çağik	47	15 min	€
036	Groep 3 en 4	Popcorn	48	15 min	€
037	Groep 3 en 4	Groentebordje met dipsaus	49, 50	30 min	€
038	Groep 3 en 4	Ti ta tosti	51, 52	45 min	€€

Groep 5 t/m 8

Nr.	Geschikt voor	Recept	Pagina	Tijdsduur	Kosten
039	Groep 5 en 6	Aardbeien met Griekse muntyoghurt	53	15 min	€€
040	Groep 5 en 6	Tropische fruitsalade	54	30 min	€€
041	Groep 5 en 6	Regenboogwrap	55, 56	45 min	€€
042	Groep 5 en 6	Sushicups	57, 58	45 min	€€€
043	Groep 5 en 6	Chai latte met sojadrink	59	15 min	€
044	Groep 5 en 6	Indiase raita	60	20 min	€
045	Groep 5 en 6	Franse banaankwark met walnoten	61	15 min	€€
046	Groep 5 en 6	Prikkertje kaas-dadel	62	15 min	€
047	Groep 5 en 6	Duitse verrassing	63	20 min	€
048	Groep 5 en 6	Gehakt in een jasje	64	45 min	€€€
049	Groep 5 en 6	Gevulde tomaten uit de oven	65	60 min	€€
050	Groep 5 en 6	Gebraden kippenpootjes	66	60 min	€€€
051	Groep 5 en 6	Groenten in een jasje	67	30 min	€
052	Groep 5 en 6	Regenboogsalade	68	30 min	€€€
053	Groep 5 en 6	Drie smaken komkommer	69, 70	45 min	€€€
054	Groep 6, 7 en 8	Summer springroll met rijstnoedels en groente	71, 72	45 min	€€€
055	Groep 6, 7 en 8	Couscoussalade met pruimen en noten	73, 74	30 min	€€
056	Groep 6, 7 en 8	Guacamole met komkommer	75, 76	30 min	€
057	Groep 6, 7 en 8	Gegrilde groentedip	77	15 min	€€
058	Groep 6, 7 en 8	Broodwrap met bietjes	78	15 min	€
059	Groep 6, 7 en 8	Hummus met snackworteltjes	79, 80	20 min	€
060	Groep 6, 7 en 8	Zelfgemaakte pizza	81	30 min	€
061	Groep 6, 7 en 8	Komkommerwrap	82, 83	30 min	€€
062	Groep 6, 7 en 8	Fruit- en granenflip	84	20 min	€
063	Groep 6, 7 en 8	Fruit- en groentespiesjes	85	20 min	€
064	Groep 6, 7 en 8	Gevulde snoeppaprika	86	20 min	€
065	Groep 6, 7 en 8	Tapas: Brood met markreelspread	87	15 min	€€
066	Groep 6, 7 en 8	Tapas: Zalmwraps	88	15 min	€€
067	Groep 6, 7 en 8	Tapas: Haringhapje met komkommer	89	15 min	€
068	Groep 6, 7 en 8	Tapas: Hapje met walnootmengsel	90	15 min	€
069	Groep 6, 7 en 8	Tapas: Hummus met avocado	91	20 min	€
070	Groep 6, 7 en 8	Tapas: Kipfiletrolltjes met zuivelspread	92	15 min	€
071	Groep 6, 7 en 8	Tapas: Ei met kipfilet	93	30 min	€
072	Groep 6, 7 en 8	Tapas: Gevulde tomaatjes	94	15 min	€€
073	Groep 7 en 8	Ole Tabouleh	95, 96, 97	60 min	€€
074	Groep 7 en 8	Verpletterende sandwich	98, 99	45 min	€€
075	Groep 7 en 8	Slalala!	100, 101	30 min	€€€
076	Groep 7 en 8	Marokkaanse aardappelsalade	102, 103	45 min	€€€
077	Groep 7 en 8	Feestelijke wentelteefjes	104	30 min	€€
078	Groep 7 en 8	Panzanella salade	105	30 min	€€€
079	Groep 7 en 8	Buitengewone bonenburger	106, 107, 108	60 min	€€€
080	Groep 7 en 8	Bonte Avond soep	109	30 min	€
081	Groep 7 en 8	Feestelijke macaroni	110	45 min	€€€
082	Groep 7 en 8	Supervla	111	20 min	€€
083	Groep 7 en 8	Gezonde pasta	112, 113	60 min	€€€
084	Groep 7 en 8	Groentechips	114	30 min	€
085	Groep 7 en 8	Broodpizza's	115, 116	45 min	€€
086	Groep 7 en 8	Pompoensoep	117, 118	60 min	€€

Leeswijzer recepten

Dit recept sluit goed aan bij deze groepen.

Wanneer dit vakje groen gekleurd is, zit er een kookvideo bij de lesmodule.

Voer deze code in op www.voedseleducatie.nl/code om naar de bijbehorende lesmodule te gaan.



30 minuten €€

Omelet met courgette en spitskool

Wat heb je nodig?

voor: 4 leerlingen 4 porties

Ingrediënten

- 1 courgette
- 250 gram spitskool
- 4 eetlepels olie
- 8 eieren
- 100 milliliter halfvolle melk
- Peper
- 40 gram belegen oude kaas 30+
- 4 volkoren boterhammen

Benodigheden

- 2 snijplankjes
- 2 mesjes
- Koekenpan
- Kookplaat
- 1 vork

× niet in de kist

Wat ga je doen?

- 1 Maak de groente schoon.
- 2 Snijd de courgette en spitskool in stukjes.
- 3 Rasp de kaas.
- 4 Verwarm de olie in een pan en bak

hierin de courgette en spitskool een paar minuten bijna gaar.

- 5 Klop de eieren los met de melk en gemalen peper.
- 6 Schenk het eiermengsel over de groente en laat het gaar worden.
- 7 Verdeel de kaas over de omelet.
- 8 Serveer het brood bij de omelet.

Geschatte bereidings-tijd van het recept, exclusief voorbereiding, opeten en opruimen.

Kostenindicatie van de ingrediënten (€, €€ of €€€).

Wanneer een voorwerp niet in de Kookleskist zit, staat er een rood kruisje achter.

Recepten

voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



LBKN

Recept: 001



130 minuten

€

Broodmonsters

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- 1 pak broodbakmix voor volkoren brood
- 325 ml handwarm water
- 1 eetlepel olie

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- Oven
- 1 mengkom
- 1 lepel
- 1 theedoek ✗

Wat ga je doen?

- 1 Doe de broodbakmix in een kom en voeg 325 ml water toe.
- 2 Roer het door elkaar met een lepel.
- 3 Kneiden maar! Wissel elkaar af en kneed het deeg ongeveer 10 minuten.
- 4 Dek de kom af met een vochtige theedoek en laat het deeg 10 minuten rijzen.
- 5 Druk het deeg plat tot een lap.

- 6 Vouw de lap in drieën dicht en druk dit weer plat.
- 7 Rol de lap stevig op tot een deegrol.
- 8 Bestrijk de deegrol met water.
- 9 Vet de bakplaat in met een beetje olie en leg de deegrol hierop. Dek af met een theedoek.
- 10 Laat het deeg 45 minuten rijzen.
- 11 Verwarm 20 minuten voor het bakken de oven op de aangegeven temperatuur.
- 12 Bak het brood in circa 25 minuten gaar en bruin.

voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



LJQY

Recept: 002



15 minuten

€

Wortel-sinaasappelsalade

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- 400 gram wortelen
- 1 sinaasappel
- 1 eetlepel citroensap
- 10 sprietjes bieslook
- 1 theelepel peper
- 1 eetlepel olie

Benodigheden

✗ niet in de kist

- 1 snijplankje
- 1 mesje
- 1 rasp
- 1 mengkom
- Optioneel: 1 schaar ✗

Wat ga je doen?

- 1 Maak de wortelen schoon en rasp ze fijn.
- 2 Boen de sinaasappel schoon en rasp wat van de schil.
- 3 Schil de sinaasappel en snijd hem in kleine stukjes. Vang het sap op.
- 4 Meng de sinaasappelstukjes, geraspte schil, het sinaasappelsap

en en citroensap en de olie door de geraspte wortel.

- 5 Was de bieslook en snijd of knip deze klein boven de salade.
- 6 Meng de bieslook door de wortelsalade. Eet smakelijk!

voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



LJQY

Recept: 003



15 minuten

€

Wortel-gember soep

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- 1 sjalotje of stukje ui
- 1 winterwortel (250 gram)
- 1 stukje gember (grootte van ½ duim)
- 1 eetlepel olie
- 1 sinaasappel
- 2 takjes peterselie
- Peper

Benodigheden

✗ niet in de kist

- 1 snijmesje
- 1 snijplank
- 1 keukenmachine ✗ of staafmixer
- 1 maatbeker
- 4 soepkommen ✗
- 4 lepels ✗
- 1 kookpan
- 1 kookplaat
- 1 maatbeker

Wist je dat...

Gember groeit in warme landen zoals India en China. Het is een soort wortel die onder de grond groeit. Gember heeft een sterke en kruidige smaak. Ruik er maar eens aan! Je kunt er thee van maken, of soep - zoals in dit recept!

Wat ga je doen?

- 1** Pel de sjalot en snijd deze klein.
- 2** Was de wortel en snijd deze in plakjes.
- 3** Schil het stukje gember en rasp het fijn.
- 4** Verwarm de olie in de kookpan en fruit hierin de sjalot en de gember zachtjes.
- 5** Voeg de wortel toe en bak dit enkele minuten mee.
- 6** Voeg 300 ml water toe en kook de groente in 10 minuten gaar.
- 7** Maak de sinaasappel schoon en rasp de schil. Pers de sinaasappel uit en doe het sap bij de soep.

- 8** Pureer het mengsel in de pan met een staafmixer.
- 9** Breng de soep met het sinaasappelsap weer aan de kook.
- 10** Was de peterselie en knip het klein.
- 11** Breng de soep op smaak met wat geraspte sinaasappelschil en peper, en strooi de peterselie erover. Eet smakelijk!

voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



LJQY

Recept: 004



20 minuten

€

Mexicaanse salade

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- 150 gram Mexicaanse groentemix, diepvries
- 1 blik kidneybonen
- 1 eetlepel tomatenpuree zonder zout
- 1 eetlepel olie
- 1 eetlepel limoensap
- Mexicaanse kruiden zonder zout
- 250 gram kerstomaatjes
- 1 groene paprika
- 50 gram kropsla of gemengde sla

Benodigdheden

- 1 lepel
- 1 mesje
- 1 snijplankje
- 1 kookpan
- 1 kookplaat
- 1 mengkom

x niet in de kist

Wat ga je doen?

- 1** Kook de groentemix in een bodempje water gaar en laat dit afkoelen.
- 2** Laat de kidneybonen uitlekken en spoel ze af.

- 3** Maak een saus van de tomatenpuree, 2 eetlepels water, olie, limoensap en Mexicaanse kruiden. Meng deze met de kidneybonen.
- 4** Maak de tomaatjes en de paprika schoon. Halveer de tomaatjes en snijd de paprika in blokjes.
- 5** Meng de tomaatjes, de paprika en de Mexicaanse groentemix door de bonen.
- 6** Was de sla en laat het goed uitlekken.
- 7** Verdeel de sla over een grote kom en schep de salade erop.

voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



LJQY

Recept: 005



15 minuten

€

Gevulde slabladen

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- 350 gram doperwten
- 4 radijsjes
- 4 eetlepels halfvolle yoghurt
- 3 eetlepels olijfolie
- 4 sprietjes bieslook
- 1 theelepel kerrie
- 4 kleine slabladen
- Peper

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- 1 snijmesje
- 1 snijplank
- 1 kleine mengkom
- 2 lepels
- Kookplaat
- Kookpan

Wat ga je doen?

- 1** Breng water aan de kook in een pan en kook de doperwten 3 minuten.
- 2** Giet het water af.
- 3** Snijd het worteltje en steeltje van de radijs af en snijd de radijsjes in kleine stukjes.

- 4** Snijd de bieslook sprietten in kleine stukjes.
- 5** Maak in een kom van de yoghurt, olijfolie, peper, kerrie en bieslook een sausje. Roer dit goed door.
- 6** Meng de doperwtjes en de stukjes radijs door het sausje. Vul de slabladen met het mengsel. Eet smakelijk!

voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



LJQY

Recept: 006



15 minuten

€

Spinaziesalade

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- 100 gram spinazie
- 1 bosje radijsjes
- 1 bosje basilicum
- ¼ komkommer
- 1 eetlepel pijnboompitten
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel natuuraazijn

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- 2 snijmesjes
- 2 snijplanken
- 1 staafmixer
- 1 grote mengkom
- 1 kleine mengkom

Wat ga je doen?

- 1 Was de kruiden en de spinazie.
- 2 Verwijder van de spinazie de steeltjes. Schud het water van de kruiden en de spinazie.
- 3 Scheur de spinazie in kleinere stukken en snijd de basilicum klein. Houd 10 blaadjes basilicum achter.
- 4 Maak de radijsjes schoon en snijd deze

in plakjes.

- 5 Was het stuk komkommer en snijd het in stukken.
- 6 Meng de groenten met de kruiden in een grote mengkom.
- 7 Pureer de achtergehouden basilicum met de pijnboompitten en de olijfolie tot een saus.
- 8 Meng dit met de natuuraazijn door de salade. Smakelijk!

voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



LJQY

Recept: 007



30 minuten

€€

Spinazieomelet

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- 100 gram spinazie
- 4 eieren
- 4 eetlepels halfvolle melk
- 1 theelepel peper
- 1 dunne prei
- 100 gram taugé
- 2 eetlepels vloeibare margarine
- ½ theelepel gemalen komijn
- 4 volkoren boterhammen

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- 1 snijmesje
- 1 snijplank
- 1 mengkom
- 1 kookplaat
- 1 koekenpan
- 1 spatel
- 1 vork

Wat ga je doen?

- 1** Klop de eieren, melk en peper met een vork en meng de spinazie er door.
- 2** Maak de prei en de taugé schoon.
- 3** Snijd de prei in smalle ringen.
- 4** Bak in 1 eetlepel margarine een omelet van het eimengsel. Leg het

omelet apart.

- 5** Bak de spinazie en de prei kort in 1 eetlepel margarine.
- 6** Bak de taugé nog een minuut mee.
- 7** Breng de groenten op smaak met de komijn.
- 8** Verdeel de groente over de omelet en snijd het omelet door vieren.
- 9** Serveer het omelet op een boterham. Smakelijk!

voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



LJQY

Recept: 008



15 minuten

€

Snijbietsalade

Wat heb je nodig?

voor:

2 leerlingen

2 porties

Ingrediënten

- 200 gram snijbiet
- 4 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel citroensap
- 1 theelepel balsamicoazijn
- 1 theelepel peper
- ½ appel
- ½ sinaasappel

Benodigheden

✗ niet in de kist

- 2 snijplankjes
- 2 mesjes
- 2 eetlepels
- 1 grote mengkom
- 1 kleine mengkom
- 1 vork

Wat ga je doen?

- 1 Snijd het blad van de snijbiet in kleine reepjes. Doe dit in een grote mengkom.
- 2 Doe de olijfolie, het citroensap, peper en de balsamicoazijn in een kleine mengkom. Meng dit met een vork goed door elkaar.
- 3 Schenk de dressing over de

- 4 snijbietsalade en mix goed door elkaar.
- 4 Pel de sinaasappel en snijd deze in kleine stukjes.
- 5 Schil de appel en snijd deze in kleine blokjes.
- 6 Voeg het fruit toe aan de salade en schep alles nog een keer goed door elkaar. Smakelijk!

voor groep:

1

2

3

4

5

6

7

8



LJQY

Recept: 009



15 minuten

€€

Snijbietomelet

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- 4 eieren
- 200 gram snijbiet
- 1 teentje knoflook
- Scheutje halfvolle melk
- Plak 30+ kaas
- 1 theelepel peper
- 2 eetlepels olijfolie

Benodigheden

✗ niet in de kist

- 1 snijplankje
- 1 snijmesje
- 1 mengkom
- 1 vork
- 1 koekenpan
- 1 kookplaat

Wat ga je doen?

- 1** Breek 4 eieren en doe deze in een mengkom. Klop ze goed door met een vork. Voeg een scheutje melk toe.
- 2** Snijd het blad van de snijbiet in kleine reepjes en doe dit bij de eieren in de kom.
- 3** Snij de knoflook fijn en doe dit in de

kom. Voeg de peper toe.

- 4** Roer alles door elkaar.
- 5** Zet een koekenpan op het vuur en doe er een scheutje olijfolie in.
- 6** Giet het eiermengsel in de pan. Leg er een plak 30+ kaas op. Bak de omelet zachtjes gaar.
- 7** Verdeel de omelet in vier stukjes. Smakelijk!

voor groep:

1

2

3

4

5

6

7

8



LJQY

Recept: 010



15 minuten

€€

Salsa van radijs

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- 1 bol mozzarella
- 8 radijsjes
- ½ citroen
- 2 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel verse peterselie
- Peper
- 1 volkoren stokbrood

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- 2 snijplankjes
- 2 mesjes
- 1 rasp
- 1 citruspers
- 1 kom

Wat ga je doen?

- 1** Snijd de mozzarella in kleine blokjes.
- 2** Rasp de radijsjes grof met een grove rasp.
- 3** Rasp de schil van de citroen en pers de citroen uit.
- 4** Meng in een kom de mozzarella met de radijs, citroenrasp, olie en 1 eetlepel citroensap.

- 5** Snijd de peterselie in hele kleine stukjes en meng dit door de salsa. Voeg een klein beetje peper toe.
- 6** Snijd het stokbrood in stukjes.
- 7** Smeer de salsa op de stukjes stokbrood. Smakelijk!

voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



LJQY

Recept: 011



15 minuten



Tzatziki van radijs

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- 15 radijsjes
- 25 gram bieslook
- 4 eetlepels magere yoghurt
- 1 teen knoflook
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 volkoren stokbrood
- Peper

x niet in de kist

Benodigdheden

- 2 snijplankjes
- 2 mesjes
- 1 eetlepel
- 1 mengkom

Wat ga je doen?

- 1 Snijd de radijsjes in vieren en doe ze in een kom.
- 2 Snijd de bieslook in kleine stukjes en doe bij de radijsjes in de kom.
- 3 Pers of snijd de knoflook en voeg toe aan de kom.

- 4 Schep de yoghurt in de kom en meng alles goed door elkaar.
- 5 Voeg een snufje peper toe en druppel de olijfolie over het mengsel.
- 6 Snijd het stokbrood in stukjes en smeer het mengsel op een stukje brood. Smakelijk!

voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



LJQY

Recept: 012



15 minuten

€

Kamillethee

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- Kamillebloemen
- 800 ml water

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- 1 theelepel
- 4 theekopjes ✗
- Waterkoker ✗ of kookplaat en kookpan

Wat ga je doen?

- 1** Doe een paar kamillebloemen in de theekopjes.
- 2** Kook water in de waterkoker, of in een kookpan. Giet dit water over de bloemen.
- 3** Verwijder de bloemen vervolgens voorzichtig met een lepeltje.

voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



LJQY

Recept: 013



30 minuten

€

Groen soepje

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- 200 gram doperwten
- 450 gram aardappels
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 eetlepel olijfolie
- 600 ml water
- Peper
- Handvol verse basilicum

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- 2 mesjes
- 1 snijplank
- 1 kookpan
- 1 kookplaat
- 1 maatbeker
- 1 staafmixer
- 4 soepkommen ✗
- Eventueel: 1 dunschiller ✗

Wat ga je doen?

- 1 Snijd de ui en knoflook in kleine stukjes.
- 2 Schil de aardappels en snijd ze in blokjes.
- 3 Giet de olijfolie in de pan en bak hier de ui en knoflook in.
- 4 Voeg daarna de doperwten, aardappels,

water, peper en basilicum toe.

- 5 Laat dit 10-15 minuten zachtjes koken.
- 6 Nu is het tijd om de soep te pureren, maal met de staafmixer de soep fijn.
- 7 De soep is klaar. Smakelijk!

voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



LJQY

Recept: 014



30 minuten

€

Broccolisoeep

Wat heb je nodig?

voor:

6 leerlingen

6 porties

Ingrediënten

- 400 gram broccoli
- 1 ui
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel peper
- 800 ml water
- Handvol verse basilicum

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- 1 staafmixer
- 1 kookplaat
- 1 kookpan
- 1 maatbeker
- 2 snijmesjes
- 2 snijplanken
- 6 soepkommen ✗

Wat ga je doen?

- 1 Snijd de ui in kleine stukjes.
- 2 Snijd de broccoli in kleine stukjes. Je kunt de stonk ook gebruiken!
- 3 Verhit de olijfolie in de pan en bak de ui 5 minuten op laag vuur.
- 4 Voeg de gesneden broccoli, peper, verse basilicum en water toe.

- 5 Laat de soep 15 minuten met het deksel op de pan koken.
- 6 Pureer de soep met de staafmixer. Eet smakelijk!

voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



LJQY

Recept: 015



30 minuten

€

Sandwichgebakje

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- 1 stronk broccoli
- 4 eetlepels zuivelspread
- 1 theelepel peper
- 1 theelepel kerriepoeder
- 6 volkoren boterhammen
- 1 tomaat

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- 1 ronde uitsteker
- 3 mesjes
- 1 snijplank
- 1 eetlepel
- 1 staafmixer
- 1 mengkom
- 1 kookpan
- 1 kookplaat

Wat ga je doen?

- 1 Snijd de broccoli in grote stukken.
- 2 Kook de broccoli gaar.
- 3 Doe de gare broccoli samen met de peper, kerriepoeder en twee eetlepels zuivelspread in een kom en maal fijn met de staafmixer. Dit is de broccolispread.
- 4 Steek met de ronde uitsteker voor ieder leerling drie rondjes uit het volkoren

brood.

- 5 Begin met een rondje brood. Besmeer deze met een laagje zuivelspread.
- 6 Smeer hier een laagje broccolispread op.
- 7 Snijd een tomaat in plakjes en leg een plakje tomaat op de broccolispread.
- 8 Leg hier weer een rondje brood bovenop.
- 9 Smeer ook daarop weer een laagje zuivelspread en broccolispread.
- 10 Eindig weer met een rondje van brood.
- 11 Tada, een toreentaartje! Eet smakelijk!

voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



LJQY

Recept: 016



15 minuten

€

Toetje met aardbei

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- 600 gram magere yoghurt
- 400 gram aardbeien
- 4 eetlepels amandelschaafsel

Benodigheden

✗ niet in de kist

- 2 mesjes
- 2 snijplankjes
- 1 weegschaal
- 1 kleine mengkom
- 1 staafmixer
- 1 theelepel
- 4 bakjes ✗

Wat ga je doen?

- 1** Weeg 150 gram yoghurt af per persoon en doe het in de bakjes.
- 2** Was de aardbeien. Snijd het kroontje van de aardbeien. Houd 5 aardbeien apart en snijd de andere aardbeien in plakjes.
- 3** Verdeel de plakjes aardbei over de bakjes met yoghurt.

- 4** Doe de 5 aardbeien in een kom en pureer met een staafmixer. Maak met een theelepeltje een cirkel van kleine stipjes aardbeien saus.
- 5** Versier met amandelschaafsel. Smakelijk!

voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



LHK6

Recept: 017



15 minuten

€

Water met een smaakje

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- 1 liter kraanwater
- ½ citroen
- ½ sinaasappel
- Stukje komkommer
- 2 takjes munt

Benodigdheden

x niet in de kist

- 4 glazen x
- 4 snijplankjes
- 4 schilmesjes
- 1 kan x

Wat ga je doen?

- 1** Doe 2 takjes munt in de kan met water.
- 2** Pak een snijplankje en een mes. Pak de komkommer. Om de komkommer goed te kunnen snijden houd je je vingers als een kattenklauw. Snijd de komkommer in dunne plakjes.
- 3** Doe de komkommer in de kan met water.

- 4** Snijd de sinaasappel in stukken.
- 5** Doe de stukken sinaasappel in de kan.
- 6** Snijd de citroen in stukken.
- 7** Doe de citroen in de kan.
- 8** Giet wat smakelijk water in de glazen. Je bent nu klaar!

voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



LQW2

Recept: 018



15 minuten

€

Regenboogspies

Wat heb je nodig?

voor:

1 leerling

1 spies

Ingrediënten

- 1 blauwe druif
- 1 aardbei
- 1 partje mandarijn
- 1 stuk banaan
- 1 witte druif

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- 1 snijplankje
- 1 mesje
- 1 lange prikker

Wat ga je doen?

- 1 Leg de banaan op het snijplankje.



- 2 Snijd de banaan in 3 stukjes.



- 3** Schuif een blauwe druif op de prikker.



- 4** Schuif een stukje banaan op de prikker.



- 5** Schuif een aardbei op de prikker.



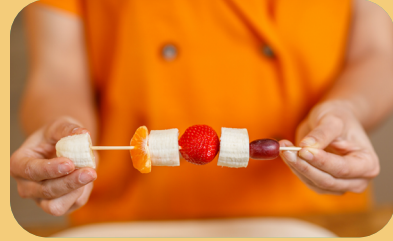
- 6** Schuif een stukje banaan op de prikker.



- 7** Schuif een partje mandarijn op de prikker.



- 8** Schuif een stukje banaan op de prikker.



- 9** Schuif een witte druif op de prikker.



- 10** De prikker is klaar!
Je bent nu klaar. Smakelijk!



voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



LQW2

Recept: 019



15 minuten

€

Bananenrol

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

1 spies

Ingrediënten

- 1 volkoren wrap
- 1 banaan
- 2 eetlepels 100% pindakaas
- 1 handje muesli
- 1 theelepel kaneel

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- 1 snijplankje
- 4 prikkers
- 1 mes
- 1 eetlepel

Wat ga je doen?

- 1** Pak het snijplankje. Leg de wrap op het snijplankje. Besmeer de hele wrap met 2 eetlepels pindakaas.



- 2** Haal de schil van de banaan af. Leg de banaan in het midden van de wrap.



- 3** Doe 1 eetlepel muesli op de wrap.



- 4** Doe 1 theelepel kaneel op de wrap.



- 5** Rol de wrap op.



- 6** Snijd de rol in 4 stukken.



- 7** Doe in elk stuk een prikker.
Je bent nu klaar. Smakelijk!



voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



LQW2

Recept: 020



15 minuten

€€

Kwark met fruit

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- 1 banaan
- 1 handje blauwe bessen
- 4 eetlepels walnoten
- 1 theelepel kaneel
- 600 gram magere kwark

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- 2 snijplankjes
- 2 mesjes
- 1 vork
- 2 eetlepels
- 4 kleine lepels ✗
- 1 theelepel
- 4 glazen ✗

Wat ga je doen?

1 Pel de banaan.



2 Snijd de banaan in stukken.



- 3** Voeg de banaan toe aan het schaaltje.



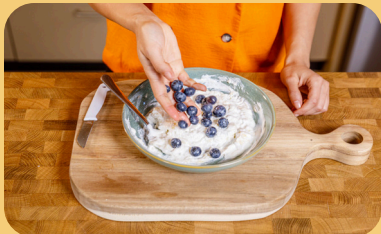
- 4** Prak de banaan met de vork.



- 5** Roer de kwark door de banaan.



- 6** Doe 2 eetlepels blauwe bessen bij de kwark. Roer de bessen door de kwark.



- 7** Verdeel het mengsel over de glaasjes.



- 8** Strooi een theelepel kaneel over de glaasjes met kwark.



- 9** Doe in ieder glas een eetlepel walnoten.



- 10** Doe in ieder glas een lepeltje. Je bent nu klaar. Smakelijk!



voor groep:

1

2

3

4

5

6

7

8



LQW2

Recept: 021



15 minuten

€

Gevulde dadels

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 dadels

Ingrediënten

- ½ sinaasappel
- 3 eetlepels zuivelspread light
- 1 handje walnoten
- 4 medjoul dadels

✗ niet in de kist

Benodigdheden

- 2 snijplankjes
- 1 eetlepel
- 1 theelepel
- 4 mesjes

Wat ga je doen?

- 1** Breek de walnoten met je handen en doe ze in het schaaltje.



- 2** Doe 1 eetlepel walnoten bij de zuivelspread.



- 3** Roer de walnoten door de zuivelspread heen.



- 4** Pel de schil van de sinaasappel.
5 Om de sinaasappel goed te kunnen snijden houd je je vingers als een kat-tenklauw.



- 6** Snijd de sinaasappel in kleine stukjes.



- 7** Doe de stukjes sinaasappel bij de zuivelspread. Roer dit door elkaar.

- 8** Pak een dadel. Deze heeft een gat. Maak het gat in de dadel open met je vingers.



- 9** Pak een theelepel. Doe met de theelepel zuivelspread in de dadel.



- 10** Je bent nu klaar. Eet smakelijk!



voor groep:

1

2

3

4

5

6

7

8



LQW2

Recept: 022



45 minuten

€

Eimuffins

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- 2 eieren
- 2 eetlepels halfvolle melk
- ½ rode paprika
- ½ groene paprika
- 1 handje geraspte kaas (30+)
- 1 theelepel gemalen peper

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- 2 snijplanken
- 2 schilmesjes
- 1 eetlepel
- 1 theelepel
- 1 garde ✗ of vork
- 1 mengkom
- 4 muffinvormpjes
- Oven

Wat ga je doen?

- 1** Breek een ei open tegen de rand van een kom.



- 2** Trek het ei voorzichtig verder open boven de kom. Het eigeel en eiwit vallen in de kom. De schil gooi je weg. Doe hetzelfde met het tweede ei.



- 3** Doe 2 eetlepels melk bij de eieren in de kom.



- 4** Doe 1 theelepel peper bij de eieren in de kom.



- 5** Roer alles door elkaar met een garde of vork.



- 6** Pak de rode paprika. Om de rode paprika goed te kunnen snijden houd je je vingers als een kattenklauw.



- 7** Snijd de rode paprika in kleine stukjes.

- 8** Pak de groene paprika. Snijd de groene paprika in kleine stukjes. Om de groene paprika goed te kunnen snijden houd je je vingers weer als een kattenklauw.



- 9** Doe de rode en groene paprikastukjes in de muffinvormpjes. Verdeel het goed, zodat in elk vormpje een klein laagje paprika zit.



- 10** Verdeel het eimengsel over de vormpjes.



- 11** Doe een klein beetje kaas over alle eimuffins.



- 12** Zet de eimuffins in de oven. Bak de eimuffins in ongeveer 20-30 minuten goudbruin. Smakelijk!



voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



LBT9

Recept: 023



15 minuten

€

Prikker

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- 4 cherrytomaatjes
- 4 bolletjes mozzarella
- 4 blaadjes basilicum
- Scheutje olijfolie
- Peper

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- 2 snijplanken
- 2 mesjes
- Prikkertjes

Wat ga je doen?

- 1** Laat de mozzarellabolletjes uitlekken. Kruid ze met peper en sprenkel er een paar druppeltjes olijfolie over.
- 2** Was de cherrytomaatjes en snijd ze doormidden.
- 3** Leg de blaadjes basilicum klaar.

- 4** Pak een prikkertje en prik een half tomaatje, een blaadje basilicum, een bolletje mozzarella en weer een half tomaatje op de prikker.

voor groep:

1

2

3

4

5

6

7

8



LBT9

Recept: 024



15 minuten

€

Meloen op een stokje

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 prikkers

Ingrediënten

- 4 stukjes watermeloen (ander fruit kan ook)
- 1 schijfje geitenkaas
- 4 blaadjes munt

Benodigheden

✗ niet in de kist

- 2 snijplankjes
- 2 mesjes
- 4 prikkers

Wat ga je doen?

- 1 Snijd de watermeloen en geitenkaas in vierkante stukjes.
- 2 Prik een blaadje munt, een blokje watermeloen en een blokje geitenkaas op een prikker.
- 3 Smakelijk!

Tip!

Probeer dit thuis nog eens na te maken met een ander stukje fruit. Zo kun je in plaats van een stukje watermeloen, ook een stukje appel of peer nemen.

voor groep:

1

2

3

4

5

6

7

8



OT59

Recept: 025



30 minuten

€

Tomaat met een volle buik

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- 4 grote tomaten
- 2 sneetjes volkorenbrood
- ½ komkommer
- ½ ui
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel azijn
- 16 blaadjes verse basilicum
- Peper

Benodigdheden

x niet in de kist

- 2 snijplankjes
- 2 mesjes
- 1 theelepel
- 1 eetlepel
- 1 mengkom

Wat ga je doen?

- 1 Snijd de tomaten door de helft en schep het binnenste eruit. Bewaar dit in een kom.
- 2 Snijd het brood in kleine blokjes.
- 3 Snijd de komkommer zo klein mogelijk.
- 4 Pel de ui en snijd deze fijn.

- 5 Snijd de basilicum fijn. Houd 8 blaadjes apart.
- 6 Voeg de komkommer, ui, broodblokjes, olie en basilicum toe aan het binnenste van de tomaten.
- 7 Meng alles door elkaar en voeg een paar druppels azijn en peper toe.
- 8 Laat dit mengsel 10 minuten staan.
- 9 Vul de uitgeholde tomaten met het broodmengsel.
- 10 Versier de tomaten met een blaadje basilicum. Smakelijk!

voor groep:

1

2

3

4

5

6

7

8



LBT9

Recept: 026



30 minuten

€

Yoghurtdip

Wat heb je nodig?

voor:

8 leerlingen

8 porties

Ingrediënten

- 1 komkommer
- 150 gram magere yoghurt
- 1 teentje knoflook
- 2 blaadjes munt
- Snufje chilipoeder
- 8 stukjes volkoren stokbrood

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- 1 rasp
- 1 zeef ✗
- 2 eetlepels
- 1 maatbeker
- 2 snijplanken
- 2 mesjes
- 1 mengkom

Wat ga je doen?

- 1 Was en rasp de komkommer. Laat de komkommer goed uitlekken in een zeef.
- 2 Snijd de knoflook in hele kleine stukjes.
- 3 Doe de yoghurt, komkommer en knoflook in een kom en meng alles goed door elkaar.

- 4 Strooi een snufje chilipoeder over de yoghurtdip heen. Leg ook de muntblaadjes op de yoghurtdip.
- 5 Smeer de dip nu op de stokbroodjes of dip gewoon lekker met het broodje in het schaaltje.
- 6 Smakelijk!

voor groep:

1

2

3

4

5

6

7

8



LBT9

Recept: 027



30 minuten

€

Beschuitje zuivel

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- 2 appels
- 4 volkoren beschuiten
- 500 ml halfvolle yoghurt
- 2 eetlepels rozijnen
- 1 theelepel kaneel

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- 2 mesjes
- 2 snijplankjes
- 1 eetlepel
- 1 theelepel
- 1 maatbeker
- 1 bord ✗

Wat ga je doen?

- 1 Snijd de appels in 4 stukken en verwijder het klokhuis.
- 2 Snijd de stukken appel nu in dunne plakjes.
- 3 Leg het beschuit op een bord en giet hier wat yoghurt over.

- 4 Verdeel de appelstukjes en de rozijnen over de yoghurt.
- 5 Bestrooi met de kaneel. Smakelijk!

voor groep:

1

2

3

4

5

6

7

8



LBT9

Recept: 028



30 minuten

€

Stapeltoetje

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- 1 snee volkoren krentenbrood
- 500 ml magere yoghurt
- Fruit (bijvoorbeeld aardbeien, banaan, peer, framboos etc.)
- 2 eetlepels amandelschaafsel

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- 2 mesjes
- 2 snijplankjes
- 1 eetlepel
- 4 glazen ✗
- 4 lepeltjes ✗

Wat ga je doen?

- 1 Snijd het fruit in kleine stukjes.
- 2 Snijd het krentenbrood in kleine stukjes.
- 3 Doe het fruit in een glas, leg hier de stukjes krentenbrood bovenop en schenk de yoghurt er overheen.
- 4 Versier het toetje met het amandelschaafsel. Smakelijk!

voor groep:

1

2

3

4

5

6

7

8



LJQY

Recept: 029



20 minuten

€

Wrap met biet en rucola

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- 4 volkoren wraps
- 50 gram rucola
- 2 rode bieten (gekookt)
- 4 eetlepels zuivelspread light
- 40 gram mozzarella

Benodigheden

✗ niet in de kist

- 1 rasp
- 8 prikkers
- 1 snijplankje
- 1 mesje
- 1 eetlepel

Wat ga je doen?

- 1** Rasp de biet grof.
- 2** Snijd de mozzarella in stukjes.
- 3** Besmeer elke wrap met een eetlepel zuivelspread.
- 4** Beleg de wrap met rucola, geraspte biet en mozzarella.
- 5** Rol de wrap op en snijd doormidden.
- 6** Steek de wrap vast met een prikker.

voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



LJQY

Recept: 030



30 minuten

€€

Omelet met courgette en spitskool

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- 1 courgette
- 250 gram spitskool
- 4 eetlepels olie
- 8 eieren
- 100 milliliter halfvolle melk
- Peper
- 40 gram belegen oude kaas 30+
- 4 volkoren boterhammen

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- 2 snijplankjes
- 2 mesjes
- Koekenpan
- Kookplaat
- 1 vork

Wat ga je doen?

- 1 Maak de groente schoon.
- 2 Snijd de courgette en spitskool in stukjes.
- 3 Rasp de kaas.
- 4 Verwarm de olie in een pan en bak

hierin de courgette en spitskool een paar minuten bijna gaar.

- 5 Klop de eieren los met de melk en gemalen peper.
- 6 Schenk het eiermengsel over de groente en laat het gaar worden.
- 7 Verdeel de kaas over de omelet.
- 8 Serveer het brood bij de omelet.

voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



LHK6

Recept: 031



15 minuten

€

Broodwrap met komkommer

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- 4 volkoren boterhammen
- 2 eetlepels halvarine
- 3 eetlepels zuivelspread light
- ½ komkommer
- 1 handje rucola

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- 4 snijplankjes
- 4 prikkers
- 4 mesjes
- 1 deegroller ✗

Wat ga je doen?

- 1 Pak een snijplankje, de deegroller en een boterham. Rol met de deegroller over de boterham en duw op de roller.
- 2 Pak een mes en de halve komkommer. Om de komkommer goed te kunnen snijden houd je je vingers als een kattenklauw. Snijd de komkommer in dunne plakjes.
- 3 Smeer een beetje halvarine op de

- 4 boterham.
- 5 Smeer een beetje zuivelspread op de boterham.
- 6 Leg wat plakjes komkommer op de boterham.
- 7 Leg wat rucola op de boterham.
- 8 Rol het brood op.
- Steek een prikker in de rol. Je bent nu klaar!

voor groep:

1

2

3

4

5

6

7

8



LHK6

Recept: 032



30 minuten

€€

Aardbeien sandwich

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- ½ bakje aardbeien
- 2 takjes munt
- 3 volkoren boterhammen
- 1 eetlepel halvarine
- 2 eetlepels zuivelspread light
- 2 eetlepels 100% pindakaas

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- 4 snijplankjes
- 4 mesjes

Wat ga je doen?

- 1 Pak een snijplankje, een mes en de aardbeien. Om de aardbeien goed te kunnen snijden houd je je vingers als een brug. Snijd de aardbeien in dunne plakjes.
- 2 Haal de muntblaadjes van de takjes.
- 3 Besmeer alle boterhammen met halvarine.
- 4 Smeer zuivelspread op 1 boterham.

- 5 Leg de muntblaadjes en de helft van de aardbeien op de boterham met zuivelspread
- 6 Smeer pindakaas op 1 andere boterham.
- 7 Leg op de boterham met pindakaas de rest van de aardbeien.
- 8 Leg de boterham met pindakaas en aardbeien boven op de boterham met zuivelspread, aardbeien en muntblaadjes.
- 9 Leg de boterham met alleen halvarine, met de halvarinekant naar beneden, boven op het stapeltje boterhammen. Duw de sandwich een beetje aan.
- 10 Snijd de sandwich schuin doormidden.

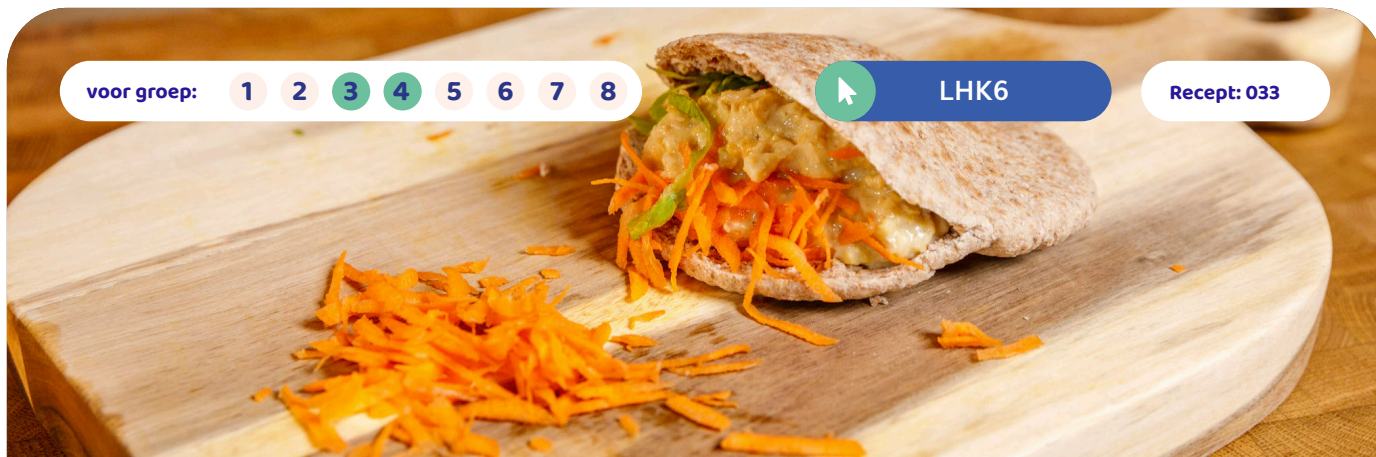
voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



LHK6

Recept: 033



30 minuten

€

Pitabroodje hummus

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- 4 volkoren pitabroodjes
- 1 blik kikkererwten
- ½ theelepel gemalen komijn
- 1 eetlepel halfvolle yoghurt
- Handje ijsbergsla
- 1 eetlepel olijfolie
- Stuk winterpeen
- ½ citroen

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- 1 schilmesje
- 1 vork
- 1 eetlepel
- 1 theelepel
- 1 rasp
- 1 kleine mengkom
- Oven

Weetje!

Hummus is een super lekkere dip die je niet alleen op je pitabroodje kunt doen, maar waar je ook stukjes groenten in kunt dippen. Bijvoorbeeld wortel, komkommer of tomaat!

Wat ga je doen?

- 1** Rasp het stuk winterpeen.
- 2** Prak de kikkererwten met een vork in een kom.
- 3** Voeg de yoghurt toe aan de geprakte kikkererwten. Roer dit door elkaar met een vork.
- 4** Doe de gemalen komijn en olijfolie bij het mengsel.
- 5** Pers het sap van de halve citroen uit met je hand, boven het schaaltje met het kikkererwtenmengsel. Kijk uit voor de pitjes!

- 6** Roer het mengsel door elkaar met een vork.
- 7** Snijd het pitabroodje open met een mesje.
- 8** Doe met je handen wat geraspte wortel en ijsbergsla in het pitabroodje.
- 9** Doe 2 eetlepels van het kikkererwtenmengsel in het pitabroodje. Je bent nu klaar!

voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



LHK6

Recept: 034



20 minuten

€

Tuinbonendip met rauwe groenten

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- 125 gram tuinbonen
- 4 blaadjes munt
- 1 theelepel peper
- ½ citroen
- 1 eetlepel olijfolie
- Rauwe groenten

Benodigheden

x niet in de kist

- 1 theelepel
- 1 eetlepel
- 1 serveerschaal x
- 1 schaalpje x
- 1 staafmixer
- 1 kleine mengkom

Wat ga je doen?

- 1 Doe de muntblaadjes en tuinbonen in een mengkom.
- 2 Knijp met je hand wat sap uit de citroen boven de mengkom. Kijk uit voor de pitjes!
- 3 Doe 1 theelepel peper en 1-2 eetlepels water in de mengkom.
- 4 Pureer de mix glad met de staafmixer.

- 5 Schep met een eetlepel de dip uit de mengkom in een schaalpje.
- 6 Leg rauwe groenten op een serveerschaal en zet het schaalpje met tuinbonendip in het midden. Dippen maar!

voor groep:

1

2

3

4

5

6

7

8



OF J8

Recept: 035



15 minuten

€

Caçik

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- 500 gram halfvolle yoghurt
- ½ komkommer
- 3 takjes verse munt
- Snufje peper

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- 2 mesjes
- 1 dunschiller ✗
- 1 mengkom
- 1 lepel
- 2 snijplankjes
- 4 glaasjes ✗

Wat ga je doen?

- 1 Schil de komkommer en verwijder de zaadjes met een theelepел.
- 2 Rasp de komkommer grof boven een kom.
- 3 Snijd de knoflook zo klein mogelijk.
- 4 Snijd de verse munt fijn.
- 5 Doe de yoghurt, komkommer, verse munt en peper in een mengkom.

- 6 Roer goed door.
- 7 Schenk de Caçik in de glaasjes.
Smakelijk!

voor groep:

1

2

3

4

5

6

7

8



ODF6

Recept: 036



15 minuten

€

Popcorn

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- 60 gram pofmaïs
- 1 eetlepel olie
- 1 theelepel kaneel
- 1 theelepel paprikapoeder

Benodigheden

✗ niet in de kist

- Koekenpan
- Kookplaat
- Bolzeef of deksel ✗
- 1 eetlepel
- 1 theelepel

Wat ga je doen?

- 1 Verwarm de koekenpan en doe de olie in de pan.
- 2 Doe een laagje maïs in de pan en doe de bolzeef of het deksel erop. Let op dat dit de pan goed afsluit.
- 3 Wanneer de popcorn begint te poffen, schud je de pan af en toe. Zo brandt de popcorn niet aan.

- 4 Verdeel de popcorn in twee delen.
- 5 Bestrooi een deel van de popcorn met paprikapoeder. Bestrooi het andere deel met kaneel. Smakelijk!

voor groep:

1

2

3

4

5

6

7

8



ONQT

Recept: 037



30 minuten

€

Groentebordje met dipsaus

Wat heb je nodig?

voor:

6 leerlingen

6 porties

Ingrediënten

- ½ kleine bloemkool
- ½ komkommer
- 1 paprika
- 2 wortels
- 1 tomaat
- 1 stuk witlof
- 2 eetlepels pindakaas
- 2 eetlepels halfvolle yoghurt
- 1 theelepel citroensap
- 3 takjes peterselie
- 10 sprietjes bieslook

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- 3 mesjes
- 3 snijplankjes
- 1 mengkom
- 1 eetlepel
- 1 theelepel

Tip!

Leg de groenten op de schaal in de kleuren van de regenboog: rood, oranje, groen, geel. Het ziet er niet alleen vrolijk uit, maar zo eet je ook allemaal verschillende gezonde stofjes. Dat is heel goed voor je!

Wat ga je doen?

- 1** Was alle groenten.
- 2** Verdeel de bloemkool in kleine roosjes.
- 3** Snijd de komkommer in de lengte doormidden. Snijd elke helft in dikke plakjes.
- 4** Snijd de paprika open. Haal de zaden eruit. Snijd de paprika in reepjes.
- 5** Snijd de wortel in stukken.
- 6** Snijd de tomaten in partjes.
- 7** Snijd de witlof in de lengte doormidden. De witlofblaadjes zitten vast aan een harde kern. Snijd de kern uit de witlof. Haal de witlofblaadjes van elkaar en snijd ze in vierkante stukjes.

- 8** Leg de groenten leuk neer op een schaal.
- 9** Snijd de bieslook en de peterselie klein.
- 10** Maak het sausje door de pindakaas, yoghurt, citroensap, peterselie en bieslook te mengen in een kom. Dippen maar!

voor groep:

1

2

3

4

5

6

7

8



OBT3

Recept: 038



45 minuten

€€

Ti ta tosti

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- 1 appel
- 2 eetlepels halvarine
- 8 volkoren boterhammen
- 1 eetlepel geschaafde amandelen
- Snufje kaneel
- 2 tomaten
- 100 gram mozzarella
- 8 blaadjes basilicum

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- 2 mesjes
- 2 snijplankjes
- 2 eetlepels
- Tosti-ijzer ✗ of koekenpan en kookplaat

Tip!

Smeer ook eens een beetje halvarine op de buitenkant van de tosti. Zo wordt de tosti lekker knapperig!

Wat ga je doen?

Appeltosti

- 1** Snijd de appel in vier stukken en verwijder het klokhuis.
- 2** Snijd de stukken appel nu in plakjes.
- 3** Leg 4 sneetjes brood op een snijplank.
- 4** Smeer halvarine op 2 sneetjes brood.
- 5** Op de andere 2 sneetjes brood leg je plakjes appel en een beetje geschaafde amandelen.
- 6** Doe een beetje kaneel op de sneetjes brood met de appel.
- 7** Leg de sneetjes brood met halvarine op de sneetjes brood met appel.
- 8** Bak de tosti's in een tosti-ijzer of in een koekenpan.
- 9** Snijd de tosti's schuin door midden. Smakelijk!

Mozzarella tosti

- 1** Snijd de tomaat in kleine stukjes.
- 2** Snijd de mozzarella in plakjes.
- 3** Leg 8 sneetjes brood op een snijplank.
- 4** Smeer halvarine op 4 sneetjes brood.
- 5** Op de andere 4 sneetjes brood leg je de mozzarella plakjes, stukjes tomaat en een paar blaadjes basilicum.
- 6** Leg de sneetjes brood met halvarine op de sneetjes brood met mozzarella.
- 7** Bak de tosti's in een tosti-ijzer of in een koekenpan.
- 8** Snijd de tosti's schuin door midden. Smakelijk!

voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



LEKQ

Recept: 039



15 minuten

€€

Aardbeien met Griekse munt-yoghurt

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- 500 gram aardbeien
- 1 citroen
- 15 gram munt
- 500 gram magere Griekse yoghurt
- Pistachenootjes

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- 2 snijplanken
- 2 mesjes
- 2 schaaltjes ✗
- 1 citruspers
- 4 kleine glaasjes ✗
- 4 lepeltjes ✗

Wat ga je doen?

- 1 Verwijder de kroontjes van de aardbeien en snijd de aardbeien doormidden. Leg ze in een schaaltje.
- 2 Snijd de citroen doormidden en pers het sap eruit.
- 3 Schenk het citroensap over de aardbeien.
- 4 Doe de magere yoghurt in een schaaltje.

- 5 Snijd de blaadjes van de munt fijn en schep ze samen met de citroenrasp door de magere yoghurt.
- 6 Doe nu wat van de aardbeien met het
- 7 citroensap onderin het glas. Schep daar de yoghurt bovenop.
- 8 Nu nog wat decoratie. Leg bovenop nog 2 halve aardbeien en een blaadje munt.
- 9 Snijd wat pistachenootjes in kleine stukjes en strooi dit over de aardbeien heen.

voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



LEKQ

Recept: 040



30 minuten

€€

Tropische fruitsalade

Wat heb je nodig?

voor:

12 leerlingen

12 porties

Ingrediënten

- 12 kiwi's
- 1 blik ananas
- 1 doosje aardbeien
- 2 peren
- 3 takjes verse munt
- 1 vanillestokje

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- Snijplanken
- Mesjes
- 1 grote mengkom
- Lepeltjes ✗

Wat ga je doen?

- 1** De kiwi's worden gebruikt als bakjes, hier gaat de fruitsalade in. Snijd een klein plakje van de onderkant van de kiwi af zodat de kiwi kan blijven staan.
- 2** Snijd dan de bovenkant van de kiwi af, ongeveer 1/4 deel.
- 3** Gebruik een klein lepeltje om de binnenkant van de kiwi uit te hollen. Snijd het vruchtvlees dat je er uit schept

- 4** in kleine stukjes voor in de fruitsalade. Verwijder de kroontjes van de aardbeien. Snijd de aardbeien, de ananas en de peer in kleine blokjes.
- 5** Meng al het fruit door elkaar in een mengkom.
- 6** Snijd de munt in hele kleine stukjes en voeg dit toe aan het fruit.
- 7** Snijd dan het vanillestokje in de lengte doormidden. Schraap nu met een mesje het vanille uit de boon. Voeg dit toe aan de fruitsalade.
- 8** Meng alles nog even goed en schep het fruit in de uitgeholde kiwi.

voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



LWZ6

Recept: 041



45 minuten

€€

Regenboogwrap

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- 2 wraps
- 2 bospenen of 1 winterwortel
- 150 gram spitskool of ¼ spitskool
- 4 radijsjes
- 1 appel
- 25-40 gram fetakaas
- 10 blaadjes munt
- 10 blaadjes platte peterselie

Voor de dressing:

- 4 eetlepels Griekse yoghurt 0% vet
- 2 theelepels mosterd
- ½ citroen
- 2 eetlepels olijfolie
- snufje peper

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- 1 rasp
- 3 bakjes ✗
- 1 mengkom
- 2 eetlepels
- 2 snijplanken
- 2 mesjes
- 1 schoon en leeg potje met deksel, zoals een jampotje ✗
- 2 velletjes bakpapier ✗

Wat ga je doen?

Wortel, radijs en appel raspen

- 1 Snijd een stukje van het loof van de wortels af. Zorg dat je nog een stukje loof overhoudt om de wortel goed vast te kunnen houden.
- 2 Verwijder de staartjes van de radijs.
- 3 Rasp de wortels, radijs en appel en doe dit in een grote kom. Rasp de groenten niet helemaal maar houd een stukje over. Zo zorg je dat je niet je vingers raspt.

Tip! Eet de laatste stukjes wortel en appel op of geef deze aan je huisdier!

Spitskool snijden

- 1 Leg de spitskool met de platte kant naar beneden op de snijplank.
- 2 Snijd de spitskool met een mes in dunne reepjes. Hou je hand als een kattenklauw tijdens het snijden.
- 3 Doe de gesneden spitskool ook in de kom.

Kruiden klaarmaken

- 1 Neem de blaadjes munt, leg ze op elkaar en maak er een rolletje van.
- 2 Snijd dunne reepjes van de munt en doe deze in de kom. Deze snijstechniek heet chiffonade.
- 3 Doe hetzelfde met de blaadjes peterselie.
- 4 Voeg ook de peterselie tot aan de kom.
- 5 Hussel alles door elkaar. Dat mag met je handen, wanneer ze goed gewassen zijn.

Dressing maken

- 1 Doe de Griekse yoghurt en de mosterd in het schone potje.
- 2 Knijp ongeveer 1 eetlepel citroen uit boven het potje.
- 3 Voeg 2 eetlepels olijfolie toe aan het potje.
- 4 Doe een snufje peper in het potje.
- 5 Doe de deksel op het potje en draai goed dicht.
- 6 Schud het potje stevig op en neer, zodat alle ingrediënten goed met elkaar mengen.
- 7 Giet de dressing over de kom met gesneden groenten. Gebruik niet te veel dressing, anders wordt het te nat. Bewaar de rest van de dressing in het potje in de koelkast.

Wrap rollen

- 1 Hussel nu met je handen de dressing goed door de salade.
- 2 Vul het middelste deel van de wrap met de groenten.
- 3 Verkrumel de feta en strooi dit over de groenten.
- 4 Rol de wrap op. Komt er groente aan de zijkant naar buiten? Stop die dan weer terug in de wrap.
- 5 Leg de opgerolde wrap op het bakpapier en rol de wrap in het bakpapier.
- 6 Draai het bakpapier aan de einden stevig in elkaar, zodat je een toffee krijgt.
- 7 Snijd de toffee doormidden. Duw aan de onderkant van de toffee om de wrap een beetje omhoog te duwen.

Tijd om te eten!

Leg alle kookmaterialen bij elkaar, zodat er ruimte is om te eten. Eet smakelijk!

voor groep:

1

2

3

4

5

6

7

8



LJX8

Recept: 042



55 minuten

€€€

Sushicups

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 prikkers

Ingrediënten

- 50 gram zilvervliesrijst (ongekookt)
- ½ theelepel kurkuma
- ¼ blikje mais (75 gr)
- ¼ avocado
- ½ limoen
- ¼ mango
- ¼ komkommer
- ¼ rode puntpaprika
- 3 radijsjes
- ± 25 gram gerookte zalm
- Paar sprietjes bieslook

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- 4 muffinvormpjes
- 1 lepel
- 1 vork
- 1 bord ✗
- 1 kaasschaaf ✗
- 4 bakjes ✗
- 1 citrusspers
- 4 snijplanken
- 4 messen
- 4 theelepels
- 1 kookplaat
- 1 kookpan

Wist je dat...

In dit recept zitten maar liefst vier hoofdsmaken: zoet (mango, mais, puntpaprika), zout (gerookte zalm), bitter (kurmuma) en zuur (limoen). Proef jij alle deze smaken in jouw sushicup?

Wat ga je doen?

Vulling van de sushicups

- 1** Breng water aan de kook. Kook de rijst gaar. Giet daarna het water af.
- 2** Pak de limoen en de citruspers. Pers het sap uit de limoen.
- 3** Pak de mango, een mesje en een lepel. Als de mango zacht genoeg is kun je het vruchtvlees er met de een lepel uitlepelen. Is de mango harder? Schil de mango dan met een mesje. Snijd de stukken mango tot kleine blokjes. Dit heet brunoise snijden.
- 4** Pak een theelepel en het limoensap. Meng 2 theelepels limoensap door de rijst. Bewaar het overige limoensap. Meng ook de mangostukjes en de maïs door de rijst.

- 7** Maak van de linten een rondje door ze om je vingertop te wikkelen.
- 8** Pak de paprika en een schilmesje. Verwijder de zaadjes als dat nog niet is gedaan. Snijd de puntpaprika in dunne ringen. Houd je hand als een kattenklauwtje tijdens het snijden. Dit heet de kattenklauw-techniek.
- 9** Pak de radijsjes en een schilmesje. Pak een radijsje vast tussen duim en wijsvinger. Dit heet de brug-techniek. Snijd de radijs in dunne plakjes. Pak een paar sprietjes bieslook en een mesje. Snijd de bieslook in kleine ringetjes.

Versiering van de sushirijst

- 5** Pak de avocado en een vork. Haal met je vingers de schil van de avocado. Prak de avocado met de vork in een bakje met een beetje limoensap.



- 6** Pak de komkommer en de kaasschaaf. Schaaf met een kaasschaaf 4 komkommerlinten.



Het vullen van de sushicups

- 10** Pak de muffinvormpjes. Verdeel de zilvervliesrijst over de muffinvormpjes en druk dit aan. Je kunt een bolletje maken of juist een holletje (bakje). Pak de geprakte avocado. Doe op de rijst een eetlepel met geprakte avocado. Pak de zalm. Trek een paar stukjes zalm los met je vingers. Was daarna je handen.
- 11** Pak de radijs, komkommer, puntpaprika, bieslook en de zalm. Versier de sushi's met de plakjes radijs, komkommerlinten, puntpaprika, bieslook en een paar stukjes gerookte zalm.



voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8

LP57

Recept: 043



15 minuten

€

Chai latte met sojadrink

Wat heb je nodig?

voor:

1 leerling

1 portie

Ingrediënten

- 1 zakje chai-thee
- ½ kop sojadrink met toegevoegd calcium en vitamine B12
- ½ kop kokend water
- Snufje kaneel

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- 1 kopje ✗
- Staafmixer
- Kleine mengkom
- Waterkoker ✗ of kookpan en kookplaat

Wat ga je doen?

- 1 Schenk een kopje voor een derde vol met kokend water.
- 2 Laat het chai-theezakje hierin trekken tot je sterke thee hebt.
- 3 Klop ½ kopje sojadrink met de staafmixer tot een schuimige massa.
- 4 Giet de sojadrink bij de thee.
- 5 Strooi een snufje kaneel erop.

voor groep:

1

2

3

4

5

6

7

8



LP57

Recept: 044



20 minuten

€

Indiase raita

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- 300 ml magere Griekse yoghurt
- 1 ½ handje ananasstukjes (vers of uit blik)
- 1 ½ handje granaatappelpitjes
- ½ theelepel kardemom

Benodigheden

x niet in de kist

- 2 snijplanken
- 2 mesjes
- 4 schaaltes x
- 4 theelepels x
- 1 vork
- 1 mengkom

Wat ga je doen?

- 1 Snijd de ananasblokjes in kleine stukjes.
- 2 Haal de granaatappelpitjes uit de granaatappel.
- 3 Klop de yoghurt los met een vork.
- 4 Meng alle ingrediënten door elkaar in

een kom.

- 5 Verdeel de raita over vier schaaltes.
- 6 Strooi een snufje kaneel erop.

voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



LP57

Recept: 045



15 minuten

€€

Franse banaankwark met walnoten

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- 400 gram magere Franse kwark
- 1 à 2 bananen (afhankelijk van grootte)
- 40 gram walnoten
- Snufje kaneel

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- 1 snijplank
- 1 mesje
- 4 schaaltes/bakjes ✗
- 4 theelepels ✗
- 1 mengkom

Wat ga je doen?

- 1 Pel de bananen en snijd ze in stukjes.
- 2 Meng de bananen door de kwark in een kom.
- 3 Verdeel de kwark over vier schaaltes.
- 4 Strooi wat kaneel over de kwark.
- 5 Breek de walnoten in grove stukken en verdeel ze over de bakjes. Smakelijk!

voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



LP57

Recept: 046



15 minuten

€

Prikkertje kaas-dadel

Wat heb je nodig?

voor:

10 leerlingen

10 porties

Ingrediënten

- 10 kleine blokjes 30+ kaas
- 5 medjoul dadels

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- Snijplanken
- Mesjes
- Prikkers

Wat ga je doen?

- 1 Ontpit de dadels (zo nodig) en halveer ze.
- 2 Snijd kleine blokjes kaas.
- 3 Prik het blokje kaas en de dadel op een prikker.

voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



LP57

Recept: 047



20 minuten

€

Duitse verrassing

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- 2 parten watermeloen
- 16 blaadjes munt
- 80 gram hüttenkäse

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- 2 snijplanken
- 2 mesjes
- 1 mengkom

Wat ga je doen?

- 1** Snijd het vruchtvlees van de watermeloen uit de schil. Maak er kleine blokjes van.
- 2** Was de munt en snijd de blaadjes klein.
- 3** Meng de munt door de watermeloenstukjes in de kom.

- 4** Verdeel de watermeloen over de schaalpjes.
- 5** Verkruiemel de hüttenkäse.
- 6** Schep de hüttenkäse op de watermeloen. Smakelijk!

voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



OMT4

Recept: 048



45 minuten

€€€

Gehakt in een jasje

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- 1 grote ui
- 1 paprika
- 500 gram mager rundergehakt
- 4 volkoren wraps
- 1 eetlepel olie
- ½ eetlepel kaneel
- ½ eetlepel gerookte paprikapoeder
- 100 mililiter water
- 40 gram geraspte 30+ kaas

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- 2 snijplankjes
- 2 mesjes
- Koekenpan
- Kookplaat
- 1 spatel
- 2 eetlepels
- Oven

Wat ga je doen?

- 1 Pel de ui. Snijd de ui zo klein mogelijk.
- 2 Snijd de paprika doormidden en haal de zaadjes eruit.
- 3 Snijd de paprika in blokjes.
- 4 Doe de olie in de koekenpan en bak de

ui en het gehakt op hoog vuur voor 3 minuten. Bak de paprika mee.

- 5 Voeg kaneel, gerookte paprikapoeder en water toe aan de pan. Laat 5 minuten pruttelen.
- 6 Vul de wraps met dit mengsel en rol ze dicht.
- 7 Leg de wraps op een bakplaat. Strooi de geraspte kaas over de wraps.
- 8 Bak de wraps 10 minuten in de oven (200 graden).

voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



OT59

Recept: 049



60 minuten

€€

Gevulde tomaten uit de oven

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- 4 tomaten
- 1 ui
- 3 takjes verse peterselie
- 1 eetlepel olijfolie
- Snuf peper
- 1 theelepel nootmuskaat
- 1 eetlepel margarine

Benodigheden

x niet in de kist

- 2 snijplankjes
- 2 mesjes
- 1 mengkom
- 1 theelepel
- 1 eetlepel
- 1 ovenschaal x
- Staafmixer
- Oven

Wat ga je doen?

- 1 Snijd een kapje van de tomaten af en hol de tomaten uit. Bewaar het binnenste in een kom.
- 2 Snijd de ui fijn.
- 3 Snijd de verse peterselie fijn.
- 4 Doe de olie in de koekenpan.
- 5 Bak hierin het gehakt samen met de ui, peper, nootmuskaat en peterselie.

- 6 Vul de tomaten met het gehakt en zet de tomaten in een ovenschaal.
- 7 Leg op iedere tomaat een klontje margarine.
- 8 Pureer het vruchtvlees van de uitgeholde tomaten met een staafmixer.
- 9 Schenk het vruchtvlees over de tomaten.
- 10 Strooi wat geraspte kaas over de tomaten.
- 11 Bak de tomaten 15-20 minuten in de oven (190 graden).

voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



OX39

Recept: 050



60 minuten

€€€

Gebraden kippenpootjes

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- 4 drumsticks
- 6 takjes verse rozemarijn
- 6 takjes verse tijm
- 1 teen knoflook
- ½ citroen
- Snuf peper

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- 2 snijplankjes
- 2 mesjes
- 1 rasp
- 1 lepel
- 1 kleine mengkom
- Oven of koekenpan en kookplaat

Wat ga je doen?

- 1 Snijd de verse rozemarijn en tijm klein.
- 2 Pel de knoflook en snijd deze heel fijn.
- 3 Was de citroen. Rasp de schil van de citroen.
- 4 Meng de kruiden, knoflook, citroenrasp en peper door elkaar.
- 5 Leg de kippenpootjes op een snijplank.

- 6 Wrijf nu het vel van je kippenpootjes goed in met het kruidenmengsel. Stop ook wat van het mengsel onder het vel.
- 7 Braad de kippenpootjes 25 minuten in een koekenpan of 40 minuten in de oven (180 graden)
- 8 Zorg dat de kip door en door gaar is!

voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



OEK6

Recept: 051



30 minuten

€

Groenten in een jasje

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- 4 volkoren pitabroodjes
- 4 blaadjes ijsbergsla
- 8 radijsjes
- 8 kerstomaatjes
- 125 gram mozzarella
- 8 blaadjes verse basilicum

Benodigdheden

x niet in de kist

- 3 snijplankjes
- 3 snijmesjes
- 1 theedoek x
- Oven

Wat ga je doen?

- 1 Was de sla en dep de bladeren droog in een schone theedoek.
- 2 Snijd de radijsjes in plakjes.
- 3 Snijd de tomaatjes in tweeën.
- 4 Snijd de mozzarella in acht gelijke stukjes.
- 5 Rooster de pitabroodjes in de oven (180 graden).

- 6 Snijd de pitabroodjes bijna helemaal open.
- 7 Vul ieder broodje met een blaadje sla, twee stukjes mozzarella, twee tomaatjes en een paar plakjes radijs.
- 8 Voeg als garnering twee blaadjes basilicum toe. Smakelijk!

voor groep:

1

2

3

4

5

6

7

8



OMW6

Recept: 052



30 minuten

€€€

Regenboogsalade

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- 16 blaadjes sla
- ½ komkommer
- 12 kerstomaatjes
- 50 gram olijven
- 125 gram mozzarella
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel natuurazijn
- Snuf peper

Benodigdheden

x niet in de kist

- 2 snijplanken
- 2 mesjes
- 1 theedoek x
- 2 mengkommen
- 1 theelepel
- 1 eetlepel

Wat ga je doen?

- 1 Scheur de blaadjes sla in stukken (niet te klein).
- 2 Droog de blaadjes in een theedoek en doe ze in een kom.
- 3 Snijd de komkommer in de lengte door.

- 4 Schep de zaadjes uit de komkommer met een theelepel.
- 5 Snijd de komkommer en tomaatjes in dunne plakjes.
- 6 Halveer de olijven.
- 7 Snijd de mozzarella in kleine stukjes.
- 8 Doe de komkommer, tomaatjes, olijven en mozzarella bij de sla.
- 9 Meng in een andere kom olijfolie, natuurazijn en peper.
- 10 Schenk dit sausje over de salade.

voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



OFZ8

Recept: 053



45 minuten

€€€

Drie smaken komkommer

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

Voor de zoete dip:

- 1 rijpe mango
- 150 ml halfvolle yoghurt

Voor de zure dip:

- 1 teen knoflook
- 1 eetlepel olie
- 50 gram spinazie
- 25 gram walnoten
- ½ ui
- 100 ml halfvolle yoghurt

Voor de zoute dip:

- 1 rode paprika
- 1 eetlepel olie
- 1 teen knoflook
- 25 gram walnoten
- ½ theelepel gerookt paprikapoeder
- 1 theelepel citroensap

Voor erbij:

- 1 komkommer

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- 2 snijplankjes
- 2 mesjes
- Staafmixer
- Koekenpan
- Spatel
- 1 theelepel
- Mengkom
- Weegschaal
- 4 schaaltes ✗

Wat ga je doen?

Voor de zoete dip

- 1** Schil de mango en snijd het vruchtvlees van de pit. Vraag je begeleider om hulp.
- 2** Pureer het vruchtvlees met een staafmixer.
- 3** Roer 150 milliliter yoghurt door de mango.
- 4** Schep de dip in een schaaltje.

Voor de zure dip

- 1** Hak de walnoten in stukken.
- 2** Pel de ui en 1 teentje knoflook en snijd dit fijn.
- 3** Doe 1 eetlepel olie in een koekenpan en bak de ui en knoflook.
- 4** Bak de spinazie een paar minuten mee.
- 5** Voeg de walnoten en een snuf peper toe.
- 6** Laat dit een paar minuten pruttelen.
- 7** Laat het mengsel afkoelen en roer daarna 150 milliliter yoghurt erdoor.
- 8** Schep de dip in een ander schaaltje.

Voor de zoute dip

- 1** Snijd de paprika in stukjes.
- 2** Doe 1 eetlepel olie in een koekenpan en bak de paprika.
- 3** Pel 1 teentje knoflook en snijd dit fijn.
- 4** Hak de walnoten in stukken.
- 5** Bak de knoflook en walnoten mee in de pan met de paprika.
- 6** Doe het mengsel in een mengkom en pureer het met de staafmixer.
- 7** Voeg gerookt paprikapoeder en citroensap toe.
- 8** Schep de dip in een ander schaaltje.

Serveren

- 1** Snijd de komkommer in plakjes.
- 2** Serveer de plakjes komkommer naast de zoete, zure en zoute dip.
- 3** Dippen maar!

voor groep:

1

2

3

4

5

6

7

8



LPZ2

Recept: 054



45 minuten

€€€

Summer springroll

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- ½ mango
- ¼ komkommer
- 4 takjes munt
- 8 takjes koriander
- 4 stengels bieslook
- 1 little gem sla
- 4 eetlepels geroosterde ongezouten cashewnoten
- 8 rijstvellen
- 75 gram wortelrasp
- 2 eetlepels 100% pindakaas
- 4 eetlepels halfvolle yoghurt
- ½ theelepel citroensap

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- 2 snijplankjes
- 2 mesjes
- 2 eetlepels
- 1 theelepel
- 1 kleine mengkom ✗
- 1 theedoek ✗
- Optioneel: dunschiller ✗

Wat ga je doen?

- 1** Verzamel alle ingrediënten en benodigdheden.
- 2** Bekijk goed hoeveel je van elk ingrediënt nodig hebt.
- 3** Schil de mango met een mes of dunschiller en snijd deze in dunne stukjes.
- 4** Was de komkommer en snijd deze in dunne reepjes.
- 5** Snijd de takjes van de munt, koriander en bieslook grof.
- 6** Maak de bladeren van de sla los en scheur deze in stukken.
- 7** Snijd de cashewnoten in kleine stukjes.
- 8** Maak de theedoek nat met handwarm water en leg het rijstvel erop totdat het zacht wordt.

- 9** Leg het rijstvel op de snijplank.
- 10** Leg aan de onderkant van het rijstvel een blaadje little gem sla.
- 11** Kies wat je op de sla wilt leggen. Je kunt kiezen uit mango, komkommer, wortelrasp, munt, koriander, bieslook en cashewnoten.
- 12** Vouw de onderkant van het rijstpapier omhoog, over de groente heen.
- 13** Vouw de zijkanten naar binnen toe en rol helemaal op.
- 14** Maak op dezelfde manier ook de 7 andere springrolls.
- 15** Doe de pindakaas, de yoghurt en het citroensap in een bakje of in de kleine mengkom. Hier kun je je springroll in dippen. Smakelijk!

voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



LDN4

Recept: 055



25 minuten

€€

Couscoussalade met pruimen en noten

Wat heb je nodig?

voor:

6 leerlingen

6 porties

Ingrediënten

- 400 ml water
- 300 gram volkoren couscous
- 20 cherrytomaatjes
- 2 gele paprika's
- 2 stengels lente-ui
- 8 gedroogde pruimen
- 12 takjes munt
- 80 gram verse 30+ geitenkaas
- 4 eetlepels ongezouten amandelen

✗ niet in de kist

Benodigdheden

- 1 maatbeker of weegschaal
- 1 waterkoker ✗ of kookpan en kookplaat
- 1 grote kom
- 2 snijplanken
- 2 mesjes
- 1 eetlepel

Tip! Als je water over couscous heen giet, zuigt deze het water helemaal op. Dat noemen we wellen. De couscousbolletjes worden een stuk groter. Wel 2 tot 3 keer! zo groot dan daarvoor.

Wat ga je doen?

- 1** Breng het water aan de kook.
- 2** Meet de hoeveelheid couscous die je nodig hebt af in de maatbeker of op de weegschaal.
- 3** Doe de couscous in een kom en schenk het water erover. Let erop dat je voorzichtig schenkt, want het water is heet!
- 4** Laat de couscous 5 minuten wellen en daarna afkoelen.
- 5** Was de tomaten en snijd deze in vieren.
- 6** Was de paprika's, snijd ze doormidden en haal de steel en de pitjes eruit. Snijd deze in blokjes.

- 7** Was de lente-uitjes en snijd deze in kleine ringetjes
- 8** Snijd de pruimen in reepjes.
- 9** Was de munt en snijd de blaadjes grof.
- 10** Meng de tomaten, de paprika's, de lente-ui, de reepjes pruimen, de munt, de olie en het citroensap door de couscous.
- 11** Verkruimel de geitenkaas met je handen en roer door de couscous.
- 12** Strooi de amandelen er over. Nu is de couscoussalade klaar. Eet smakelijk!



voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



LDN4

Recept: 056



25 minuten

€

Guacamole met snackkomkommer

Wat heb je nodig?

voor:

8 leerlingen

8 porties

Ingrediënten

- 4 komkommers
- 1 kleine ui
- 2 tomaten
- 6-12 takjes koriander
- 4 avocado's
- 2 kleine teentjes knoflook
- 1 limoen
- 1 snufje zwarte peper

Benodigheden

✗ niet in de kist

- 2 snijplankjes
- 2 mesjes
- 2 schaaltes ✗
- 2 bekertjes ✗
- 1 grote kom
- 1 eetlepel
- 1 vork

Tip! Hoe snijd je een avocado? Pak hem in je hand en snijd hem met een mes in de lengte doormidden. Je voelt met je mes dat er in het midden een pit zit. Als je helemaal rondom de pit hebt gesneden, kun je de helften van elkaar afdraaien. Je haalt de pit eruit. Neem een helft in je hand en schep met een eetlepel het vruchtvlees uit de schil van de avocado. Nu kun je het vruchtvlees in stukjes snijden. Doe hetzelfde met de andere kant.

Wat ga je doen?

- 1** Was de komkommers, snijd ze in frietjes en verdeel ze over de twee bekers.
- 2** Maak de ui schoon en snijd hem in kleine stukjes.
- 3** Was de tomaten en snijd ze in kleine stukjes.
- 4** Was de takjes koriander en snijd ze fijn.
- 5** Doe de ui, tomaat en koriander in een kom.
- 6** Halveer de avocado's, schep het vruchtvlees eruit en prak het grof met een vork.
- 7** Voeg de avocado toe aan de kom.

- 8** Haal het schilletje van de knoflooktenen af en snijd de knoflook in kleine stukjes.
- 9** Rol de limoen en snijd hem doormidden.
- 10** Pers het sap boven de dip en roer goed.
- 11** Voeg een beetje peper toe aan de guacamole.
- 12** Verdeel de guacamole over de twee schaaltes. Dippen maar!

voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



LDN4

Recept: 057



15 minuten

€€

Gegrilde groentedip

Wat heb je nodig?

voor:

6 leerlingen

6 porties

Ingrediënten

- 500 gram gegrilde groente (uit de koeling, zonder zout)
- 1 teentje knoflook
- 16 halve ongezouten walnoten
- 16 blaadjes basilicum
- 1 snufje zwarte peper
- 1 citroen
- 1 volkoren stokbrood

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- 2 snijplanken
- 2 mesjes
- 1 grote kom
- 1 staafmixer
- 2 schaaltjes ✗

Wat ga je doen?

- 1 Snijd de groente in kleine stukjes en doe dit in een kom.
- 2 Snijd het teentje knoflook in kleine stukjes.
- 3 Breek de walnoten in kleine stukjes boven de kom.

- 4 Voeg de basilicum en de peper toe.
- 5 Pureer alles fijn met een staafmixer.
- 6 Snijd de citroen doormidden.
- 7 Pers de citroen en voeg 2 eetlepels citroensap toe aan de dip en roer goed door.
- 8 Verdeel de dip over twee schaaltjes.
- 9 Snijd het stokbrood in stukjes en dip de stukjes brood in de groentedip.

voor groep:

1

2

3

4

5

6

7

8



LDN4

Recept: 045



15 minuten

€

Broodwrap met bietjes

Wat heb je nodig?

voor:

6 leerlingen

6 porties

Ingrediënten

- 6 volkoren boterhammen
- 2 gekookte bietjes
- 6 eetlepels zuivelspread
- 25 gram veldsla, waterkers of rucola

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- 2 snijplankjes
- 2 mesjes
- 1 deegroller of beker ✗
- 1 rasp
- 1 eetlepel
- 24 prikkers

Wat ga je doen?

- 1 Leg de boterhammen op een snijplank en maak ze met een deegroller wat platter.
- 2 Schil de bietjes en rasp ze grof boven een bakje.
- 3 Besmeer het brood met de zuivelspread en beleg met sla en geraspte

- 4 ROL het brood op en steek vast met 4 prikkers per boterham.
- 5 Snijd de wraps in vier stukken. Smakelijk!

voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



LDN4

Recept: 058



20 minuten

€€

Hummus met snackworteltjes

Wat heb je nodig?

voor:

6 leerlingen

6 porties

Ingrediënten

- 250 gram worteltjes
- 1 blik kikkererwten (uitlekgewicht ca. 300 gram)
- ½ teentje knoflook
- ½ theelepel gemalen komijnzaad
- 1 ½ eetlepel olijfolie
- 1 ½ eetlepel water
- 1 snufje zwarte peper
- 3 eetlepels tahin sesampasta
- ½ citroen

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- 1 snijplank
- 2 mesjes
- 4 bekertjes ✗
- 1 zeef ✗
- 1 staafmixer
- 1 grote kom
- 1 theelepel
- 1 eetlepel

Tip! Heb je citroensap nodig? Rol de citroen eerst stevig over je tafel met je hand. Zo maak je de binnenkant zacht. Daarna kun je hem doormidden snijden en komt het sap er veel makkelijker uit!

Wat ga je doen?

- 1** Was de worteltjes, snijd ze in frietjes en verdeel ze over twee bekertjes.
- 2** Laat de kikkererwten uitlekken in de gootsteen in een zeef en spoel ze af.
- 3** Doe de kikkererwten in een kom.
- 4** Haal het schilletje van de knoflookteen af en snijd een half teentje in kleine stukjes. Doe dit bij de kikkererwten.
- 5** Roer er gemalen komijnzaad, tahin, olijfolie, water en peper doorheen.
- 6** Rol de citroen en snijd de citroen door-midden.

- 7** Pers een helft uit en voeg het sap toe aan de kikkererwten.
- 8** Pureer het mengsel met de kikkererwten met een staafmixer tot een gladde massa. Roer dit goed door.
- 9** Dip met stukjes wortel en komkommer in de hummus. Smakelijk!

voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



LDN4

Recept: 060



30 minuten

€

Zelfgemaakte pizza

Wat heb je nodig?

voor:

6 leerlingen

6 porties

Ingrediënten

- 6 volkoren wraps
- 3 kleine blikjes tomatenpuree
- 500 gram mozzarella
- 3 paprika's
- 20 gram verse basilicum

✗ niet in de kist

Benodigheden

- Tosti ijzer of grill ijzer ✗
- 3 mesjes
- 3 snijplankjes
- 1 spatel

Wat ga je doen?

- 1 Pak 1 wrap per persoon.
- 2 Smeer een half blikje tomatenpuree over de gehele wrap tot 1 centimeter aan de rand.
- 3 Snijd de mozzarella in kleine stukjes en verdeel deze over de helft van de wrap.
- 4 Was de paprika's, snij deze doormidden en haal alle pitjes eruit.
- 5 Snijd de paprika's in reepjes en leg deze bij de mozzarella op de wrap.

- 6 Was de basilicum, haal de blaadjes van de takjes en snijd de blaadjes in vieren.
- 7 Leg de basilicum over de mozzarella en paprika.
- 8 Vouw de wrap dicht en leg deze tussen het voorverwarmde tosti ijzer. Let op! Het tosti ijzer is heet.
- 9 Haal de wrap er na 1 minuut voorzichtig met de spatel uit.
- 10 Als de wrap een beetje is afgekoeld, kan je deze in 3 pizzapunten snijden. Smakelijk!

voor groep:

1

2

3

4

5

6

7

8



LBM7

Recept: 061



30 minuten

€€

Komkommer wrap met spread vulling

Wat heb je nodig?

VOOR:

6 leerlingen

6 porties

Ingrediënten

- 3 komkommers
- 400 gram zuivelspread light
- 2 plakken gerookte zalm
- 2 paprika's
- 20 gram basilicum

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- 1 kaasschaaf ✗
- Prikkers
- 3 mesjes
- 3 snijplankjes

Weetje!

Wist je dat de komkommer voor 95% uit water bestaat? Dat betekent dat je eigenlijk een soort groentedrankje eet. Komkommer is dus super verfrissend op warme dagen.

Wat ga je doen?

- 1** Was de komkommers, de paprika's en de basilicum.
- 2** Snijd de uiteindes van de komkommer af. Snijd de komkommers in de lengte door de helft, ieder kind heeft nu een halve komkommer.
- 3** Pak de kaasschaaf en schaaf de komkommer in 4 of 5 lange plakken.
- 4** Smeer de komkommerrepen geheel in met de zuivelspread.
- 5** Snijd de zalmplakken in kleine reepjes en leg 1 of 2 reepjes op de komkommerreep.

- 6** Snijd de paprika doormidden en haal alle pitjes eruit. Snijd de paprika in reepjes. Leg 1 of 2 reepjes op je komkommerreepje.
- 7** Was de basilicum, haal de blaadjes van de takjes en snijd de blaadjes in vieren.
- 8** Leg de basilicum op de paprika en zalm.
- 9** Rol de belegde komkommerplak op en steek er een cocktailprikker in.
- 10** Herhaal stap 5 t/m 10 voor alle komkommerrepen.

voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



LDN4

Recept: 062



20 minuten

€

Fruit- en granenflip

Wat heb je nodig?

voor:

6 leerlingen

6 porties

Ingrediënten

- 900 gram halfvolle yoghurt
- 2 peren
- 4 mandarijnen
- 6 eetlepels grove havervlokken
- 6 eetlepels zonnebloempitten
- 6 eetlepels gram rozijnen

Benodigdheden

x niet in de kist

- 2 mesjes
- 2 snijplanken
- 3 eetlepels
- 6 kommen of glazen x

Wat ga je doen?

- 1** Zet jouw kom of glas op de weegschaal en vul deze met 150 gram yoghurt.
- 2** Snijd de peren in vier stukken en haal het klokhuis eruit. Snijd de peren in kleine blokjes.
- 3** Pel de mandarijnen met je vingers. Haal de mandarijnen uit elkaar en snijd de

stukjes in tweeën.

- 4** Leg per persoon het volgende in jouw bakje yoghurt: 1 eetlepel rozijnen, 1 eetlepel zonnebloempitten, 1 eetlepel havervlokken, 6 stukjes mandarijn en 6 stukjes peer.
- 5** Roer alles goed door. Smakelijk!

voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



LDN4

Recept: 063



20 minuten



Fruit- en groentespiesjes

Wat heb je nodig?

voor:

6 leerlingen

6 spiesjes

Ingrediënten

- 1 komkommer
- 100 gram snoeptomaatjes
- 200 gram aardbeien
- 100 gram snoepgroente worteltjes
- 100 gram rode druiven
- 2 kiwi's
- 200 gram ananas op sap

Benodigheden

✗ niet in de kist

- 6 prikkers
- 2 mesjes
- 1 snijplank
- 1 blikopener ✗
- Eventueel: 1 dunschiller ✗

Wat ga je doen?

- 1** Was de komkommer, tomaatjes, aardbeien, wortels en druiven.
- 2** Snijd de komkommer in dikke schijfjes en snijd deze door de helft.
- 3** Snijd de snoeptomaatjes en de snoepworteltjes door de helft.
- 4** Schil de kiwi's. Snijd deze in dikke plakken en dan door de helft.

- 5** Haal de ananas uit het blik en laat de ananas uit lekken. Snijd de ananas schijfjes in vieren.
- 6** Haal de groene kroontjes van de aardbeien en snijd de aardbeien doormidden.
- 7** Rijg van elk soort groente of fruit 1 stukje aan je satéprikker. Smakelijk!

voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



LDN4

Recept: 064



20 minuten

€

Gevulde snoeppaprika

Wat heb je nodig?

voor:

6 leerlingen

6 porties

Ingrediënten

- 6 snoeppaprika's
- 1 stengel lente-ui
- 100 gram snoeptomaatjes
- 25 gram bieslook
- 80 gram zuivelspread light
- 1 snufje peper

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- 2 messen
- 2 snijplanken
- 2 lepels
- 1 mengkom

Wat ga je doen?

- 1 Was de paprika, lente-ui, bieslook en tomaatjes.
- 2 Snij de paprika's door de helft in de lengte en haal alle pitjes uit de paprika. Haal het groene steeltje van de paprika.
- 3 Snijd de lente-ui in kleine stukjes.
- 4 Snijd de bieslook fijn.
- 5 Snijd de snoeptomaatjes in kleine

stukjes.

- 6 Meng in een kom: de gesneden lente-ui, snoeptomaatjes, bieslook, zuivelspread en peper.
- 7 Vul de halve paprika's met dit mengsel met een lepel.
- 8 Strijk met een mes de vulling recht af. Smakelijk!

voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



LBM7

Recept: 065



15 minuten

€

Tapas: Brood met makreelspread

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- 50 gram makreelfilet
- 4 sprietjes bieslook
- 1 eetlepel magere kwark
- Drupje citroensap
- Peper
- Handje rucola
- 4 sneetjes volkoren stokbrood

Benodigdheden

x niet in de kist

- 1 vork
- 1 eetlepel
- Mengkom
- Snijplank
- 1 mes

Wat ga je doen?

- 1 Was de bieslook en snijd de sprietjes in hele kleine stukjes.
- 2 Prak met een vork de makreel, bieslook, kwark, wat peper en een drup citroensap tot een smeug mengsel.
- 3 Was de rucola en laat het drogen.

- 4 Snij het stokbrood in plakjes en besmeer met de makreelspread.
- 5 Leg bovenop wat blaadjes rucola.
- 6 Het tapashapje is klaar. Smakelijk!

voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



LBM7

Recept: 066



15 minuten

€€

Tapas: Zalmwraps

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- 8 stengels bieslook
- 125 ml zuivelspread light
- 2 volkoren wraps (25 cm doorsnee)
- 100 gram gerookte zalm
- Peper

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- 1 kleine mengkom
- 1 lepel
- 1 mes
- 1 snijplank

Wat ga je doen?

- 1 Was de bieslook en snijd de sprieten in hele kleine stukjes.
- 2 Meng de bieslook en peper door de zuivelspread.
- 3 Besmeer de volkoren wraps met dit mengsel en snijd ze in vieren.
- 4 Beleg de wrap met de zalm en rol deze op tot een puntvormige zakje.

voor groep:

1

2

3

4

5

6

7

8



LBM7

Recept: 067



15 minuten

€

Tapas: Haringhapje met komkommer

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- ½ komkommer
- ½ granny smith appel
- 100 gram haring

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- 2 mesjes
- 2 snijplankjes
- Prikkers

Wat ga je doen?

- 1 Snijd de halve komkommer in 8 plakjes.
- 2 Snijd de appel in hele kleine stukjes.
- 3 Snijd de haring in stukken (ongeveer even groot als de komkommer).
- 4 Begin met een schijfje komkommer, leg daar een stukje haring op en strooi de

nepuitjes (stukjes appel) over de haring heen.

- 5 Steek een prikkertje in het hapje en klaar!

voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



LBM7

Recept: 068



15 minuten

€

Tapas: Hapje met walnootmengsel

Wat heb je nodig?

voor:

8 leerlingen

8 porties

Ingrediënten

- 4 sneetjes volkoren brood
- 35 gram walnoten
- 100 ml zuivelspread light
- 20 gram bieslook
- Peper
- 4 plakjes kipfilet

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- Rond stekertje voor het brood
- 2 snijplankjes
- 1 theelepel
- 1 eetlepel
- Mengkom
- 2 mesjes

Wat ga je doen?

- 1 Pak het ronde stekertje en steek uit elke snee brood 2 rondjes.
- 2 Snijd de walnoten in hele kleine stukjes.
- 3 Doe de zuivelspread in een kom en voeg stukjes walnoot en wat peper toe. Roer dit goed door elkaar.
- 4 Smeer de broodjes in met een laagje van het walnootmengsel.

- 5 Snijd de plakjes kipfilet doormidden en leg op elk broodje een half plakje kipfilet (probeer het in een leuke vorm op het broodje te leggen).
- 6 Snijd de stengels bieslook in hele kleine stukjes.
- 7 Doe nog een klein dotje van het walnootmengsel op het kipfilet en strooi hier de stukjes bieslook overheen. Smakelijk!

voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



LBM7

Recept: 069



15 minuten

€€

Tapas: Hummus met avocado

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- 1 blikje kikkererwten (uitlekgewicht 200 gram)
- 1 teentje knoflook
- 1 avocado
- Drupje citroensap
- 1 theelepel ras el hanout
- Peper
- Volkoren stokbrood of stukjes volkoren knäckebröd

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- Mengkom
- Staafmixer
- 1 theelepel
- 1 eetlepel
- 2 messen
- 1 snijplank
- Zeef ✗

Wat ga je doen?

- 1 Laat de kikkererwten uitlekken.
- 2 Pel de knoflook.
- 3 Snijd de avocado doormidden en haal het vruchtvlees uit de schil.
- 4 Doe de kikkererwten, knoflook, avocado, een drupje citroensap, ras el hanout en

- 5 wat peper in de mengkom en pureer alles tot een gladde massa.
- 5 Snijd een volkoren stokbrood in sneetjes of neem wat stukjes volkoren knäckebröd en verdeel hier de hummus over.

voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



LBM7

Recept: 070



15 minuten

€

Tapas: Kipfiletrolletjes met zuivelspread

Wat heb je nodig?

voor:

10 leerlingen

10 porties

Ingrediënten

- 10 plakjes gerookte kipfilet
- 10 eetlepels zuivelspread light
- 1 komkommer
- Paar takjes bieslook

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- 1 mes
- 1 lepel
- 1 snijplank
- Prikkers

Wat ga je doen?

- 1 Was de komkommer en snijd deze in hele dunne plakjes.
- 2 Hak de bieslook fijn en meng dit met de zuivelspread.
- 3 Pak een plakje kipfilet, beleg dit met een beetje van het mengsel en een paar plakjes komkommer.

- 4 Rol het pakketje op en streek er een prikker doorheen.
- 5 De prikker is klaar!



voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



LBM7

Recept: 071



30 minuten

€

Tapas: Ei met kipfilet

Wat heb je nodig?

voor:

8 leerlingen

8 porties

Ingrediënten

- 2 eieren
- 4 plakjes gerookte kipfilet
- 8 stengels bieslook

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- 2 mesjes
- 2 snijplankjes
- Kookplaat
- Kookpan

Wat ga je doen?

- 1** Kook de eieren tot ze hard zijn (ongeveer 8 minuten vanaf het moment dat het water kookt).
- 2** Pel de eieren en laat ze even afkoelen.
- 3** Snijd de eieren in de lengte in vier gelijke partjes.
- 4** Snijd de plakjes kipfilet doormidden.

- 5** Pak een stukje ei en leg dit op een half plakje kipfilet. Wikkel het ei hierin.
- 6** Pak een lange stengel bieslook en knoop dit om het ei met kipfilet heen. Zo heb je een klein pakketje.

voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



LBM7

Recept: 072



15 minuten

€

Tapas: Gevulde tomaatjes

Wat heb je nodig?

voor:

8 leerlingen

8 porties

Ingrediënten

- 8 kleine tomaatjes
- 1 avocado
- 100 gram Hollandse garnalen
- 1 eetlepel magere yoghurt
- Snufje chilipoeder

Benodigheden

✗ niet in de kist

- 1 mesje
- 1 snijplankje
- 2 lepels
- 1 kleine mengkom

Wat ga je doen?

- 1** Halveer de tomaatjes en hol ze uit. Laat de tomaatjes nog even uitlekken.
- 2** Schil de avocado en verwijder de pit. Let op je vingers! Snijd het vruchtvlees van de avocado in kleine blokjes.
- 3** Doe de avocado en de garnalen in een kom en doe hier één lepel magere

yoghurt bij.

- 4** Breng op smaak met een snufje chilipoeder.
- 5** Vul de tomaatjes met de garnalensalade.

voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



LXY5

Recept: 073



60 minuten

€€

Olé Tabouleh

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- 2 eetlepels olijfolie
- 75 gram bulgur
- 2 gekookte eieren
- 1 lente-ui
- 125 gram cherrytomaten
- ½ groene paprika
- ¼ krop ijsbergsla (8 slabladeren)
- ⅛ aubergine
- ⅛ courgette
- ½ limoen
- 1 theelepel ras el hanout

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- 4 snijplanken
- 4 mesjes
- 1 theelepel
- 1 keukenkwast/bakkwast ✗
- Kookplaat
- Grillpan ✗ of koekenpan
- 1 mengkom
- 4 bakjes ✗
- 5 borden (1 om mee te nemen naar de grill en 4 om van te eten) ✗

Weetje!

In dit recept zit bulgur. Dat spreek je uit als boel-ghoer. Bulgur is een graanproduct en staat in het vak Brood, graanproducten en aardappelen van de Schijf van Vijf.

Wat ga je doen?

Aubergine en courgette voorbereiden

- 1** Pak de aubergine. Snijd in plakken van 0.5 tot 1 cm dik. Houd je hand als een kattenklauwtje tijdens het snijden. Dit heet de kattenklauw-techniek.
- 2** Pak de courgette. Snijd de courgette in plakken van 0.5 tot 1 cm dik met de kattenklauw-techniek.
- 3** Pak de kwast en de olijfolie. Smeer de plakken aubergine en courgette met de kwast in met een beetje olie.
- 4** Pak een bord. Leg de aubergine en courgette op een bord.

- 4** Leg de paprika met de glimmende kant op de plank. Snijd de paprika in gelijke reepjes met de kattenklauw-techniek.
- 5** Leg de reepjes naast elkaar. Snijd van de reepjes nu kleine blokjes. Dit heet brunoise snijden.
- 6** Leg vier slabladeren op elkaar. Snijd de slabladeren in smalle reepjes en gebruik weer de kattenklauw-techniek. Houd de andere vier slabladeren apart.

Bakken

- 1** Ga in duo's met je bord met aubergine en courgette naar de kookplaat.
- 2** Leg de plakken aubergine en courgette in de pan.
- 3** Draai de plakken groenten om wanneer er een lichte bruine streep zichtbaar is. Let op: De streep mag niet donkerbruin of zwart worden.
- 4** Haal de plakken groente uit de pan en leg ze op je bord. Laat ze daar afkoelen.

Groente snijden

- 1** Snijd de cherrytomaten in tweeën. Pak de cherrytomaat vast tussen duim en wijsvinger. Snijd de tomaat doormidden. Dit heet de brug-techniek.
- 2** Pak de lente-ui. Snijd de lente-ui in ringetjes. Gebruik de kattenklauwtechniek.
- 3** Pak de paprika. Halveer deze.

Mengen salade

- 1** Pak de mengkom. Laat je leerkracht wat bulgur doen in jullie mengkom.
- 2** Roer met een vork de bulgur los.
- 3** Leg wat van de rauwe en gebakken groenten apart voor de garnering.
- 4** Meng de overgebleven rauwe groentes (cherrytomaten, lente-ui, paprika, en sla) en de gebakken groentes (aubergine en courgette) door de bulgur.
- 5** Pak de ras el hanout. Voeg 1 theelepel ras el hanout toe aan de bulgur.
- 6** Pak de halve limoen. Voeg een beetje limoensap toe, door de limoen uit te knijpen tussen je duim en wijsvinger boven de bulgur.
- 7** Voeg nog extra ras el hanout en limoen toe als je een sterkere smaak wil.
- 8** Meng alles nog eens goed door met de vork. Nu heb je de basis voor de tabouleh.

Garneren

- 1** Pak de vier hele slabladeren. Leg ieder één los slablad op je bord.
- 2** Schep de tabouleh (de bulgur-salade) op het slablad.
- 3** Pak de gegrilde aubergine en courgette en versier hier je salade mee. Dit heet garneren.
- 4** Pak de eieren. Pel deze tot de schil van het ei af is.
- 5** Snijd elk ei in vier partjes.
- 6** Pak twee partjes van het ei en leg deze ook op de salade.

Tijd om te eten!

- 1** Leg alle kookmaterialen bij elkaar, zodat er ruimte is om te eten.
- 2** Eet smakelijk!

voor groep:

1

2

3

4

5

6

7

8



LADF

Recept: 074



45 minuten

€€

Verpletterende sandwich

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- 4 volkoren broodjes
- 4 radijsjes
- Komkommer (een stukje van ongeveer 5 centimeter)
- ½ kleine wortel
- 2 bloemkoolroosjes
- ½ rode paprika
- ½ appel
- 2 eetlepels balsamicoazijn
- 2 eetlepels olijfolie
- 4 takjes kruiden (zoals dille, peterselie, bieslook of basilicum)
- 1 eetlepel zonnebloempitten
- 2 eetlepels zuivelspread light
- Halvarine

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- 4 mesjes
- 4 snijplankjes
- 1 grote mengkom
- 1 kleine mengkom
- 1 eetlepel
- 1 theedoek ✗
- Deegroller ✗

Wat ga je doen?

- 1** Pak een snijplank en een mes en halveer de broodjes.
- 2** Snijd de radijsjes doormidden. Snijd alle helftjes weer in drie stukken en leg deze in de grote mengkom.
- 3** Snijd de komkommer in de lengte doormidden. Snijd elke helft weer in 5 stukjes en doe deze in de kom.
- 4** Snijd de wortel in 8 gelijke stukken en doe deze in de kom.
- 5** Breek de bloemkoolroosjes in kleine stukjes en voeg de stukjes ook toe aan de kom.
- 6** Snijd de paprika doormidden. Verwijder de zaadlijsten aan de binnenkant en snijd de helft van de paprika in reepjes. Snijd de reepjes weer in stukjes en doe deze in de kom.
- 7** Halveer de appel en verwijder het klokhuis. Snijd de helft van de appel in 8 gelijke stukjes. Doe de stukjes bij de groenten in de kom.
- 8** Leg een schone theedoek op een snijplank. Leg alle groenten en de stukjes appel in het midden van de theedoek.
- 9** Vouw elke hoek van de theedoek naar binnen zodat alle ingrediënten ingepakt zijn in een soort pakketje. Zorg dat er geen gaatjes zijn zodat de groenten niet kunnen ontsnappen, pletten maar!

- 10** Sla rustig met de deegroller op de theedoek met groenten. Blijf net zo lang slaan totdat de groentesappen lekker vrij komen en de groenten in kleine stukjes uiteen vallen. Open tussendoor de theedoek om te kijken of je groenten al klein genoeg zijn. Zijn ze nog te groot? Maak er dan weer een pakketje van en sla nog even door.
- 11** Voeg nu de balsamicoazijn en olijfolie samen in een kleine kom. Dit wordt de dressing.
- 12** Snijd de kruiden in kleine stukjes en voeg deze toe aan de dressing. Voeg ook de zonnebloempitten toe.
- 13** Leg alle groenten weer in de grote kom. Besprenkel de groentemix met de dressing. Om alles goed te laten mengen kun je het mengsel met je handen even omscheppen.
- 14** Besmeer de broodjes eerst met een dun laagje halvarine. Besmeer vervolgens de boven en onderkant van de broodjes met de zuivelspread light.
- 15** Verdeel nu de groentemix over de broodjes en aanvallen maar!

voor groep:

1

2

3

4

5

6

7

8



LAKN

Recept: 075



30 minuten

€€€

Slalala!

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- 400 gram gemengde ijsbergsla
- 1 rode paprika
- ½ komkommer
- 1 appel
- 1 avocado
- 100 gram gerookte kipfilet
- 50 gram rozijnen

Voor de dressing:

- 1 eetlepel natuuraazijn
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel mosterd
- 1 theelepel honing
- Peper
- 10 gram peterselie

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- 4 snijplankjes
- 4 mesjes
- 1 grote mengkom
- 1 vork
- 1 eetlepel
- 1 theelepel
- 1 kaasschaaf ✗

Wat ga je doen?

- 1** Verdeel de ijsbergsla over de borden.
- 2** Leg de komkommer plat op de snijplank en schaaf met een kaasschaaf linten van de komkommer. Leg deze op de ijsbergsla.
- 3** Verwijder de steel en pitjes van de paprika en snijd deze in dunne reepjes.
- 4** Snijd de avocado doormidden en verwijder de pit. Haal de avocado uit de schil en snijd de avocado in plakjes.
- 5** Snijd de appel in vier stukjes en verwijder het klokhuis. Snijd de appel in dunne partjes.
- 6** Verdeel de paprika, avocado, appel en komkommer over de salades.
- 7** Pak een schone snijplank en een

schoon mes. Snijd de gerookte kipfilet in plakjes en leg deze in het midden van de salades.

- 8** Doe de natuurazijn, mosterd, honing en wat peper in een kom. Meng dit goed met een vork.
- 9** Voeg nu heel langzaam, terwijl je blijft kloppen, de olijfolie toe.
- 10** Snijd de plaatjes van de peterselie in hele kleine stukjes en voeg dit toe aan de dressing.
- 11** Roer nog even door.
- 12** Maak de salade af met wat van de lekkere dressing en een handje rozijnen.

voor groep:

1

2

3

4

5

6

7

8



LCGT

Recept: 076



45 minuten

€€€

Marokkaanse aardappelsalade

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- 4 grote aardappels
- Paar takjes verse peterselie
- 3 eetlepels olie
- 3 eetlepels natuuraazijn
- 200 gram kikkererwten uit blik
- 35 gram rozijnen
- 1 rode ui
- 1 paprika
- 2 wortels
- Handje cashewnoten
- ¼ theelepel cayennepeper
- Snufje peper

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- 4 snijplankjes
- 4 mesjes
- Kookpan met deksel
- Kookplaat
- 1 vork
- Vergiet ✗
- 1 grote mengkom
- 2 lepels
- 1 kleine mengkom
- Rasp

Wat ga je doen?

- 1** Schil de aardappels en snijd ze in dobbelsteentjes.
- 2** Doe de aardappels in een pan en vul met water tot ze 2.5 cm onder water staan. Kook de aardappels gaar. Dat zal ongeveer 10 minuten duren. De aardappelblokjes zijn gaar als je ze makkelijk kunt doorprikken met een vork. Giet de aardappels af en doe ze in een grote kom.
- 3** Snijd de peterselie fijn. Maak een sausje door de olie, natuurazijn, peterselie en wat peper te mengen. Schep dit door de aardappels.

- 4** Giet de kikkererwten af, spoel ze af met wat water. Doe de kikkererwten en rozijnen bij de kom met aardappels.
- 5** Snijd de ui fijn en de paprika in kleine blokjes. Rasp de wortels en hak de cashewnoten in grove stukken. Voeg alles toe aan de kom met aardappels.
- 6** Meng alles nu goed door elkaar en breng op smaak met de cayennepeper en eventueel nog wat peper. Smakelijk!

voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



LFH8

Recept: 077



30 minuten

€€

Feestelijke wentelteefjes

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- ½ perssinaasappel
- 8 abrikozen of ander zacht fruit
- 4 eetlepels halfvolle yoghurt
- 2 kleine eieren
- 100 ml halfvolle melk
- 4 oude volkoren boterhammen
- 2 eetlepels vloeibare margarine

Benodigheden

✗ niet in de kist

- Citruspers
- 1 mes
- 1 lepel
- 1 vork
- Staafmixer
- 1 diep bord ✗ of mengkom
- 1 kleine mengkom
- Koekenpan
- Spatel
- Kookplaat

Wat ga je doen?

- 1 Pers de halve sinaasappel uit.
- 2 Was de abrikozen en verwijder de pit.
- 3 Pureer de abrikozen met het sinaasappelsap met de staafmixer in de kleine mengkom. Roer de yoghurt erdoor.
- 4 Klop het ei met de melk met een vork in

- 5 het diepe bord of een mengkom.
- 5 Halveer de boterhammen en haal beide kanten door het eimengsel.
- 6 Bak de boterhammen in de margarine aan beide zijden lichtbruin.
- 7 Leg de wentelteefjes op 2 borden en verdeel de abrikozenmoes erover.



voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



LFH8

Recept: 078



30 minuten

€€€

Panzanella salade

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- 400 gram kleine tomaten
- ½ komkommer
- 1 rode ui
- 1 rode paprika
- 1 blikje tonijn in water
- 400 gram oud volkorenbrood
- 4 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels natuurazijn
- 20 basilicumblaadjes

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- 2 messen
- 2 snijplanken
- 1 grote mengkom
- 1 vork
- Optioneel: Broodrooster ✗

Wat ga je doen?

- 1 Snijd de tomaten in stukjes.
- 2 Snijd de komkommer in de lengte doormidden en verwijder met een lepeltje het zaad. Snijd de komkommer in stukjes.

- 3 Snijd de ui in snippers en de paprika in stukjes.
- 4 Laat de tonijn uitlekken en verdeel deze in stukjes.
- 5 Breek het brood in grove stukken. Bak het brood eventueel in een broodrooster extra krokant.
- 6 Maak een dressing van de olie, 1 eetlepel water, de natuurazijn en wat peper.
- 7 Scheur de basilicum in stukjes.
- 8 Meng alles door elkaar.

voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



LAR2

Recept: 079



60 minuten

€€€

Buitengewone bonenburger

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- 2 volkoren bolletjes
- ½ blik kidneybonen (uitlekgewicht 125 gram)
- ½ ui
- 1 teentje knoflook
- 1 bospeen
- 50 gram haverhout
- 1 volkoren boterham
- 1 ei
- 1 theelepel gerookte paprikapoeder
- 1 theelepel komijnpoeder
- 1/8 ijsbergsla
- 1 tomaat
- Scheutje olijfolie

Voor de dressing:

- 2 eetlepels Griekse yoghurt 0% vet
- 1 theelepel olijfolie
- 1 takje tijm
- 4 sprietjes bieslook
- Snufje peper
- 1 theelepel citroenrasp

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- 4 mesjes
- 4 snijplanken
- 1 grote mengkom
- 1 vork
- 5 bakjes ✗
- 1 rasp
- 1 theelepel
- Schoon en leeg potje met deksel, zoals een jampotje ✗
- 4 prikkers
- Koekenpan
- Kookplaat

Wat ga je doen?

Mise-en-place

- 1** Pak de bonen. Doe ze in een mengkom.
- 2** Prak de bonen met een vork. Let op: er mogen stukjes van de bonen zichtbaar blijven.
- 3** Pak een bospeen. Snijd een stukje van het loof van de bospeen af. Zorg dat je nog een stukje loof overhoudt om de wortel goed vast te kunnen houden.
- 4** Pak de rasp erbij. Zet de rasp stevig op de snijplank. Rasp de wortel.
- 5** Pak de halve ui. Leg deze met de platte kant op de snijplank. Snijd eerst de ui van punt naar punt, maar snijd hem niet helemaal door. Doe dit voor $\frac{3}{4}$ deel. Het uiteinde van de ui blijft aan elkaar zitten. Houd je hand als een kattenklauwtje tijdens het snijden. Dit heet de kattenklauw-techniek.
- 6** Hoe fijner je de ui snippers wilt maken, hoe dichter je de snedes bij elkaar plaatst. Draai de ui vervolgens een kwartslag.
- 7** Snijd de ui nu over de gehele lengte. Op deze manier ontstaan kleine vierkantjes. Zo versnipper je de ui. Het restje ui dat overblijft snijd je daarna in kleine stukjes.
- 8** Pak de knoflook. Druk met de platte kant van je mesje op de knoflook zodat de knoflookteen een beetje barst. Snijd het uiteinde van de teen af. Haal het velletje eraf als deze nog om de teen zit. Gebruik nu de kattenklauw-techniek om de knoflook in hele kleine stukjes te snijden.
- 9** Pak het brood. Snijd het brood in vierkantjes van 1 bij 1 cm.

Burgers vormen

- 1** Pak de mengkom met de geprakte bonen en een ei. Tik met het ei op de rand van de kom zodat er een open rand in komt.
- 2** Houd het ei boven de kom en plaats je duimen op deze rand. Breek het ei open boven de kom. Het eiwit en het eigeel vallen in de kom en je hebt de schaal nog in je handen. Als er een stukje schaal in de kom is gekomen, haal deze er dan uit met een vork.
- 3** Pak de ui, knoflook, wortel, havermout, en het brood. Voeg deze toe aan de mengkom.
- 4** Pak het gerookte paprikapoeder. Voeg 1 theelepel toe aan de mengkom.
- 5** Pak het komijnpoeder. Voeg 1 theelepel toe aan de mengkom.
- 6** Meng nu alles goed door elkaar. Dit mag met je handen!
- 7** Maak van het mengsel twee burgers. Dit doe je door het mengsel tussen twee handen goed aan te knijpen. Op deze manier gaat de lucht eruit en kun je twee burgers maken.
- 8** Leg de burgers op een bord.
- 9** Was je handen en maak de tafel schoon.

Bakken van de burgers

- 1** Wanneer je wordt geroepen, mag je naar de tafel waar de burgers worden gebakken. Neem het bord met de burgers mee.
- 2** Verhit een scheutje olijfolie in de koekenpan.
- 3** Doe de bonenburgers met de spatel in de pan.
- 4** Bak de bonenburgers aan beide kanten goudbruin, 3-4 minuten per kant.
- 5** Leg de gebakken bonenburgers op het schone bord.

Het bereiden van de saus:

- 1** Kun je nog niet bakken? Ga dan alvast verder met maken van de saus.
- 2** Pak de tijm. Rits de blaadjes tijm van het takje. Houd het takje aan de bovenkant vast tussen je duim en wijsvinger. Trek met je andere hand langzaam het takje door je duim en wijsvinger heen. Verwijder eventuele kleine takjes. Je kunt de tijm nog wat kleiner snijden met je mesje, maar dit hoeft niet per se.
- 3** Pak de sprietjes bieslook. Gebruik de kattenklauw-techniek om de bieslook klein te snijden.
- 4** Pak de citroen en de rasp. Rasp een beetje van de schil van de citroen, zodat je ongeveer 1 theelepel hebt.
- 5** Pak het potje met deksel. Doe hierin 2 eetlepels Griekse yoghurt, 1 theelepel olijfolie, de tijm en de bieslook, een snufje peper en een theelepel citroenrasp.
- 6** Doe de deksel op het potje en draai de deksel stevig dicht.
- 7** Schud het potje stevig op en neer, zodat alle ingrediënten goed met elkaar mengen.

De garnering

- 1** Pak het broodje. Leg het broodje op een schoon bord.
- 2** Snijd het broodje open.
- 3** Pak de tomaat. Snijd met de kattenklauw-techniek de tomaat in plakjes.
- 4** Pak het potje met saus en maak deze open. Besmeer het broodje aan de onderkant met de saus.
- 5** Pak de blaadjes sla. Leg de sla en de tomaat op de saus.
- 6** De burgers zijn klaar!

voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



LPT8

Recept: 080



30 minuten

€

Bonte Avond soep

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- 2 uien
- 2 wortels
- 2 dunne preien
- 1 eetlepel olie
- Paar takjes tijm
- 1 laurierblad
- 500 ml water

Benodigdheden

x niet in de kist

- 2 snijplankjes
- 2 mesjes
- Kookplaat
- Kookpan
- Maatbeker

Wat ga je doen?

- 1 Snijd de uien in snippers.
- 2 Snijd de wortels in plakjes.
- 3 Snijd de prei in dunne ringetjes.
- 4 Doe de olie in de pan en bak de ui een paar minuten.
- 5 Haal de blaadjes van de tijm.
- 6 Voeg peper, de blaadjes van de tijm, het

- 7 laurierblad en 500 milliliter water toe.
 - 7 Kook dit 5 minuten.
 - 8 Voeg de rest van de groente toe en laat dit in een paar minuten gaar worden.
 - 9 Haal het laurierblad uit de soep.
- Smakelijk!

voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



LPT8

Recept: 081



45 minuten

€€€

Feestelijke macaroni

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- 2 dunne preien
- 200-300 gram volkoren macaroni
- 500 gram broccoli
- 300 gram champignons
- 4 plakjes kipfilet
- 1 eetlepel olie
- 4 eetlepels ongezouten cashewnoten
- 150 ml water

Benodigheden

x niet in de kist

- 2 snijplankjes
- 2 mesjes
- Koekenpan
- Kookpan
- Kookplaat
- Spatel
- 1 eetlepel
- Maatbeker

Wat ga je doen?

- 1 Snijd de prei in smalle ringen.
- 2 Snijd de broccoli in roosjes. Schil de stelen van de broccoli en snijd in stukjes.
- 3 Snijd de champignons in plakken.
- 4 Snijd de kipfilet in reepjes.
- 5 Kook de macaroni.
- 6 Doe olie in een koekenpan en bak de

preiringen zacht.

- 7 Voeg de broccoli toe en bak de groenten in 5 minuten gaar.
- 8 Voeg de plakjes champignon en 150 milliliter water toe en breng aan de kook.
- 9 Giet de gare macaroni af en voeg de macaroni bij het groentemengsel.
- 10 Voeg de reepjes kipfilet en de cashewnoten toe. Smakelijk!

voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



LPT8

Recept: 082



20 minuten

€€

Supervla

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- 1 sinaasappel
- 200 gram druiven
- 1 appel
- 2 kiwi's
- Snuf kaneel
- 200 ml halfvolle yoghurt
- 200 ml magere vanillevla zonder toegevoegd suiker
- 1 theelepel citroensap

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- 2 snijplankjes
- 2 mesjes
- 1 mengkom
- 1 theelepel
- 4 schaaltes ✗

Wat ga je doen?

- 1 Schil de sinaasappel en snijd het vruchtvlees in stukjes.
- 2 Schil de kiwi's en snijd ze in stukjes.
- 3 Snijd de appel in stukjes en de druiven door de helft.
- 4 Doe het fruit in een kom en meng er citroensap en kaneel door.

- 5 Verdeel het fruit over 4 schaaltes en schenk de vanillevla en de halfvolle yoghurt erover.
- 6 Stuif er nog wat kaneel over.
Smakelijk!

voor groep:

1 2 3 4 5 6 7 8



OGY3

Recept: 083



60 minuten

€€€

Gezonde pasta

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- 200-300 gram volkoren pasta
- 4 tomaten
- 2 paprika's
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel olie
- 2 blikjes tonijn (op waterbasis)
- 1 theelepel tijm
- 1 theelepel oregano
- Snufje peper

x niet in de kist

Benodigdheden

- 2 snijplankjes
- 2 mesjes
- Kookpan
- Koekenpan
- Kookplaat
- Spatel
- 1 eetlepel
- 1 theelepel

Wat ga je doen?

- 1** Kook water in een pan.
- 2** Voeg de pasta toe en kook deze gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
- 3** Giet de pasta af en schep het op een bord.
- 4** Maak een sneetje in de bolle kant van de tomaten.
- 5** Dompel ze ongeveer 30 seconden in kokend water en daarna in koud water.
- 6** Haal het vel van de tomaten af en snijd de tomaten in blokjes.
- 7** Snijd de paprika's in stukjes.
- 8** Pel de ui en knoflook.
- 9** Snijd de ui en knoflook fijn.
- 10** Doe olie in een koekenpan en bak de ui.

- 11** Bak de knoflook kort mee.
- 12** Giet de blikjes tonijn af en bak de tonijn mee in de pan.
- 13** Bak de paprika een paar minuten mee.
- 14** Doe de tomatenblokjes, tijm en oregano erbij.
- 15** Roer goed door en laat 3 minuten pruttelen.
- 16** Druk de tomaten die nog niet kapot zijn stuk met de spatel, en laat alles nog even pruttelen.
- 17** Voeg wat peper toe.
- 18** Schep de saus over de pasta. Smakelijk!

voor groep:

1

2

3

4

5

6

7

8



OE47

Recept: 084



30 minuten

€

Groentechips

Wat heb je nodig?

voor:

6 leerlingen

6 porties

Ingrediënten

- 1 courgette
- 1 wortel
- 1 pastinaak
- 1 appel
- 1 peer
- Kruiden zoals paprikapoeder, tijm, rozemarijn en uienpoeder
- Kaneel

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- 2 snijplankjes of mesjes
- 2 kaasschaven ✗ of mesjes
- Magnetron ✗
- Bakpapier ✗

Wat ga je doen?

- 1** Snijd de groenten en het fruit in dunne plakjes met een mesje of kaasschaaf.
- 2** Leg de chips op bakpapier in de magnetron. Houd het fruit en de groente apart van elkaar.
- 3** Bij een magnetron van 1000 watt, moet de chips tussen de 40 en 80

seconden worden verhit.

- 4** Strooi op de groentechips verschillende kruiden zoals paprikapoeder, tijm, rozemarijn en uienpoeder.
- 5** Strooi kaneel op de fruitchips. Smakelijk!

voor groep:

1

2

3

4

5

6

7

8



OAT9

Recept: 085



45 minuten

€€

Broodpizza's

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- 4 sneetjes (oud) volkoren brood
- ½ broccoli
- ½ potje asperges
- Klein blikje maïs
- 4 tomaten
- 1 kleine ui
- 1 eetlepel olie
- 1 theelepel oregano
- 6 blaadjes verse basilicum
- 50 gram geraspte 30+ kaas

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- 2 snijplanken
- 2 mesjes
- Oven
- Kookpan
- Koekenpan
- Kookplaat
- Staafmixer
- 1 eetlepel
- 1 theelepel

Wat ga je doen?

Vorbereiding

- 1** Verwarm de oven voor op 225 graden (heteluchtoven).
- 2** Snijd de broccoli in kleine roosjes.
- 3** Kook de broccoli een paar minuten en giet deze af.

Groente klaarmaken

- 1** Laat de asperges en maïs uitlekken.
- 2** Snijd de asperges in stukjes.
- 3** Snijd de andere helft van de tomaten in plakjes.
- 4** Pel de ui en snijd deze in dunne ringen.

Tomatensaus maken

- 1** Snijd de helft van de tomaten in kleine stukjes en doe ze in een kookpan.
- 2** Voeg oregano en hele blaadjes basilicum toe.
- 3** Laat het een paar minuten zachtjes pruttelen op laag vuur.
- 4** Pureer het geheel met de staafmixer en breng op smaak met peper.

Pizzabroodjes maken

- 1** Doe olie in een koekenpan en bak de sneetjes brood krokant.
- 2** Besmeer de sneetjes met de zelfgemaakte tomatensaus.
- 3** Verdeel de groenten over de broodjes.
- 4** Strooi oregano en geraspte kaas erover heen.
- 5** Bak de pizzabroodjes ongeveer 5-7 minuten in de oven. Smakelijk!

voor groep:

1

2

3

4

5

6

7

8



OAD3

Recept: 086



60 minuten

€€

Pompoensoep

Wat heb je nodig?

voor:

4 leerlingen

4 porties

Ingrediënten

- 2 kleine pompoenen
- 2 uien
- 1 appel
- 2 tomaten
- 1 theelepel kerriepoeder
- 1 eetlepel Italiaanse kruidenmix
- 8 blaadjes verse basilicum
- 1 eetlepel olie
- 1 liter water
- Snuf peper
- Bloemen van de pompoenplant voor versiering (optioneel)

Benodigdheden

✗ niet in de kist

- 2 snijplankjes
- 2 koksessen ✗ of scherpe mesjes
- Kookpan
- Kookplaat
- Spatel
- 1 eetlepel
- 1 theelepel
- Staafmixer
- Soeplepel
- Maatbeker

Wat ga je doen?

- 1** Snijd de pompoen in de lengte doormidden.
- 2** Verwijder de pitten met een lepel.
- 3** Hol de pompoen zoveel mogelijk uit, let op dat de buitenkant van de pompoen heel blijft!
- 4** Snijd het vruchtvlees van de pompoen in blokjes.
- 5** Pel de uien en snijd deze klein.
- 6** Snijd de appels en tomaten in stukjes.
- 7** Doe olie in een grote pan en bak de ui een paar minuten.
- 8** Voeg het vruchtvlees van de pompoen, stukjes appel, tomaat en kerriepoeder toe.

- 9** Voeg 1 liter water, kerriepoeder, Italiaanse kruidenmix en verse basilicum toe.
- 10** Breng de soep aan de kook en laat zachtjes pruttelen totdat de pompoen zacht is.
- 11** Laat de soep een beetje afkoelen, en maak glad met een staafmixer.
- 12** Is de soep te dik? Voeg wat extra water toe.
- 13** Breng de soep op smaak met peper.
- 14** Verdeel de soep met een soeplepel over de uitgeholde pompoenen.
- 15** Voeg eventueel wat bloemen van de pompoenplant toe als versiering.

Colofon

Titel: Receptenboek

Smaaklessen – Wageningen

University & Research

De recepten uit dit receptenboek zijn afkomstig uit de Smaaklessen, de Smaakmisses, Kok in de Klas, Smaakplezier op de BSO en de Lekker Lunchen les.

Vormgeving: Vuurrood.nl

Smaaklessen is een programma van het Ministerie van Landbouw, Visserij, Voedselzekerheid en Natuur.

Smaaklessen is gebaseerd op een idee van Pierre Wind.

Contactgegevens Smaaklessen

Telefoon: 0317-485966

Email: smaaklessen@wur.nl

Website: www.smaaklessen.nl

Copyright

Zie je iets in dit receptenboek wat je graag verder zou willen delen? Dat mag binnen je eigen onderwijsinstelling en met ouders/verzorgers van leerlingen. Wil je daarbuiten gebruik maken van teksten of afbeeldingen van Smaaklessen, neem dan contact op met Wageningen University & Research. Alle auteursrechten en andere intellectuele eigendomsrechten op de inhoud van de recepten berusten bij Wageningen University & Research. Je mag dus zonder uitdrukkelijke en schriftelijke toestemming van Wageningen University & Research niets openbaar maken of vereenvoudigen in de zin van de Auteurswet 1912, met uitzondering van het gebruik van het materiaal binnen de eigen onderwijsinstelling. Neem bij twijfel altijd vooraf contact op met Wageningen University & Research.

©Wageningen University & Research, 2025



