

Het kookboek voor mensen met hersenletsel

en voor iedereen die in makkelijke stappen wil koken



Colofon

Het kookboek voor mensen met hersenletsel

Eerste druk, 2020

Uitgegeven door Stichting Interakt Contour Groep.

Elspeterweg 22, 8071 PA Nunspeet.

www.interaktcontour.nl

Recepten: Smaak van het Huis, projectteam Koken en Eten en medewerkers van InteraktContour

Beeldmateriaal: Eddy Haitjema Fotografie

Vormgeving: Concreet geeft vorm, Amersfoort

Samenstelling: Kim Groteclaus en Martien Ubink

Eindredactie: Afdeling communicatie InteraktContour

Met dank aan allen die mee hebben gewerkt aan de totstandkoming van dit kookboek

Copyright© 2020 InteraktContour en Drukkerij de Gans

Drukkerij: Drukkerij de Gans

Maanlander 31

3824 MN Amersfoort

www.drukkerijdegans.nl

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van InteraktContour.

ISBN 9789090338484

NUR 246

InteraktContour
verder met hersenletsel

Elspeterweg 22

8071 PA Nunspeet

T. (0341) 255 777

E. info@interaktcontour.nl

Koken met... Martien



WIST JE DAT?

Martien de recepten niet alleen heeft gekookt, maar ook **alle 40** in drie dagen heeft geproefd? Dan moet het wel smaken!

“Elke keer als ik met bewoners kook, zie ik hoe blij het ze maakt om samen een maaltijd te bereiden. Het zien van de trots op hun gezichten wanneer de maaltijd klaar en gelukt is, maakt ook mijn dag tot een topdag!”

Waarom wij koken en eten belangrijk vinden

Bij InteraktContour gaat koken en eten om veel meer dan alleen voeding. Door hersenletsel zijn dagelijkse activiteiten zoals koken niet altijd vanzelfsprekend. Het kan moeilijk zijn om overzicht te houden, of een uitdaging om met één hand te koken. Met dit kookboek willen we cliënten stimuleren om te koken en samen te eten!

“Met dit kookboek is samen koken geen gedoe, maar vooral gezellig.”

Begeleider bij InteraktContour

Onze cliënten en medewerkers koken samen op onze locaties. Onze keukens zijn geschikt voor groepen en rolstoelers. Iedereen kan bijdragen aan een maaltijd. Je kunt meelesen met het recept, groenten snijden of gewoon kijken en een praatje maken. Alles is goed, zolang jij er plezier in hebt.

Hopelijk raak je geïnspireerd door dit kookboek en ga je aan de slag in de keuken. Alleen of met iemand anders!

HANDIG VOOR OP JE TABLET!
Het kookboek is gratis online verkrijgbaar via www.verdermethersenletsel.nl

Heb je zelf een lekker recept dat je wilt delen? Of wil jij je mening geven, bijvoorbeeld over welk recept jij het lekkerst vindt? Stuur dan een e-mail naar communicatie@interaktcontour.nl.

Wie weet delen we jouw recept of mening op onze facebookpagina.



Woord vooraf

Koken met hersenletsel, dat kan!

Met dit kookboek bereid jij stap voor stap een lekkere maaltijd. Samen met een naaste, een vriend(in) of alleen. De recepten zijn zo duidelijk en overzichtelijk mogelijk beschreven. De foto's bij de recepten geven een (h)eerlijk beeld van alle ingrediënten die je gebruikt. Wat je ziet, is wat je eet.

“Ik dacht dat ik na mijn hersenletsel nooit meer zou koken. Terwijl ik dat juist zo graag deed. Maar met dit kookboek en een klein beetje hulp, lukt het wel!”

Cliënt bij InteraktContour

Over het kookboek

- Of je nu liever pasta eet of stamppot, aan verschillende soorten gerechten is gedacht.
- De pagina's zijn gelamineerd. Met een niet-watervaste stift kun je op de pagina doorstrepen wat je al gedaan hebt. Of laat een kookmaatje jouw taken omcirkelen.
- Handig: we hebben hulpmiddelen voor je uitgezocht (pagina 7). Want schillen, snijden of raspen kan ook met één hand of met weinig kracht.



Het enige wat je nu nog moet doen, is een gerecht uitkiezen en klaarmaken. En het kiezen is moeilijker dan het klaarmaken. Probeer het zelf!

Eet smakelijk en veel plezier!

InteraktContour
verder met hersenletsel

Kookhulpmiddelen



Antislipmat - Tenura

Met deze anti-slipmat voorkom je het verschuiven van kopjes, servies, snijplanken etc. Het houdt grip op droge en gladde oppervlaktes. De anti-slipmat mag in de vaatwasser en kan zelfs in de oven gebruikt worden (tot 250 °C).

Online verkrijgbaar via Senso-care.nl.



Blikopener – Seguro

Een makkelijk en veilige blikopener die je niet hoeft samen te knijpen met je hand en geen scherpe randen achterlaat.

Online o.a. verkrijgbaar via Bol.com.



Appelschilmachine met zuignap – Cosy & Trendy

Appels (of aardappelen) worden makkelijk geschild met deze appelschilmachine. Bevestig de appel aan de stang en draai aan de hendel! Door de zuignap blijft de appelschilmachine stevig aan de ondergrond bevestigd.

Online verkrijgbaar via cookinglife.nl.

Kookhulpmiddelen



Fixeerplank

Een handig hulpmiddel voor mensen die slechts één hand kunnen gebruiken of in beide handen beperkt kracht hebben. Door de klemsteunen kan een schaal, rasp of voedingsmiddelen vastgezet worden.

De klemsteunen zijn te verstellen waardoor je kleine en grote producten zoals fruit of brood makkelijk met één hand snijdt. Voordeel: de zuignappen houden de plank goed op de plaats.

Merk: Etac

Online verkrijgbaar via weerhandig.nl of thuiszorgwinkel.nl.



Jarkey - Almepro

De makkelijkste pottenopener ooit! Dankzij deze pottenopener heb je weinig inspanning of kracht nodig om je potten te openen.

Merk: Brix

Online o.a. verkrijgbaar via Bol.com



Nicer Dicer Fusion Smart – 16 delig

Multisnijder Nicer Dicer biedt tal van bereidingsopties: blokjes, pennen, kwartjes, achtsten of plakjes. Geschikt voor het snijden van grove en fijne groentes. De Nicer Dicer heeft verschillende opzetstukken waardoor je gelijktijdig verschillende gerechten snijdt.

Merk: Genius

Online o.a. verkrijgbaar via Bol.com

Kooktechnieken



	Beschrijving	Geschikt voor?	Materiaal?
Bakken	Verhitten op hoge temperatuur gedurende korte tijd in (eigen) vet in een open pan.	Bijna alles! Zolang het maar niet te dik of te groot is: Vlees, gevogelte, vis, paddenstoelen, groenten, aardappelen en eieren.	Koekenpan met antiaanbaklaag
Braden	Verhitten op hoge temperatuur gedurende langere tijd in dun laagje vet in de oven. Dit kan met of zonder deksel.	Vlees dat een langere tijd nodig heeft om gaar te worden: Gehakt, rollade, fricandeau, varkenslappen, rosbeef, varkenshaas, kip en lamsbout.	Braadpan of ovenschaal
Fruiten	Fruiten: verhitten op lage temperatuur in wat vet.	Ui, knoflook, groente, kruiden en specerijen.	Koekenpan, soeppan of braadpan
Gratineren	Verhitten op hoge temperatuur gedurende korte tijd in de oven voor een goudbruine korst.	Vlees, vis, gevogelte, groente, kaas, fruit en meringue.	Ovenschotel
Koken	Verhitten (koken) in water of andere vloeistof van 100 °C gedurende de aangegeven tijd op het recept.	Alles wat je gaar wilt maken maar niet bruin en krokant: Aardappelen, rijst, pasta en groente.	Pan met deksel
Roerbakken/ wokken	Verhitten (bakken) op hoge temperatuur gedurende een korte tijd in weinig vet.	Kleine stukjes groente, vlees dat snel gaar is, kip, vis en garnalen.	Wokpan
Smoren	Verhitten in weinig margarine (kort bakken). Daarna worden de ingrediënten vaak nog gaar gemaakt in een gesloten pan.	Groenten en vlees.	(Braad)pan
Stoven of sudderen	Verhitten op lage temperatuur in een gesloten pan in vet en nét niet kokend vocht.	Vis, gevogelte en vlees dat een lange bereidingstijd nodig heeft: runderriblappen, sukadelappen, lamsschouder. Maar ook: groenten en fruit (stoofpeertjes).	Braadpan

Inhoudsopgave

Soepen

Aspergesoep 	11
Minestrone-soep (maaltijd)	13
Pompoensoep 	15

Salade

Ceasarsalade (maaltijd)	17
Salade met pasta (maaltijd) 	19
Salade met avocado, aardbeien en mozzarella 	21
Salade met kip en brie (maaltijd)	23
Salade met sperziebonen en gerookte kip (maaltijd)	25

Hoofdgerechten

Bietenstampot	27
Chili con carne	29
Hachee	31
Herfstschotel met pompoen en gehakt	33
Indiase kip met rijst	35
Indiase tandoori schotel 	37
Kapucijners met tomaat en prei	39
Kleurige groentepasta 	41
Lasagne bolognese	43
Mexicaanse wraptaart	45
Nasi met satésaus	47
Pasta met verse spinazie	49
Quesadillas met kip en kaas	51
Spinaziestampot 	53
Spitskoolstampot 	55
Tiroler gröstl	57
Wortelcurry	59

Bijgerechten

Aardappelen (Roseval) uit de oven	61
Aardappelpuree met knolselderij	63
Aardappelpuree	65
Albondigas (Spaanse gehaktballetjes)	67
Appelmoes	69
Gehaktbal op oma's wijze	71
Jus	73
Kippendijfilet	75
Omelet	77
Rodekool met ui en appel	79
Saucijs in bladerdeeg	81
Spitskool (roerbak)	83
Stoofpeertjes	85
Tortilla	87
Zalmpakketje uit de oven	89



Aspergesoep

Soepen

4 personen

Bereidingstijd: 45 minuten



Zonder vlees en vis

Benodigd kookgerei

- ✓ Pan met deksel
- ✓ Dunschiller
- ✓ Scherp mesje
- ✓ Snijplank
- ✓ Zeef
- ✓ Pollepel
- ✓ Garde
- ✓ Grote maatbeker (2 liter) of grote pan
- ✓ Schaar
- ✓ 4 Soepkommen
- ✓ Weegschaal

Benodigde ingrediënten

Witte asperges	500 gram
Groentebouillonblokje	11/2
Ui	1
Knoflook	1 teentje
Boter	50 gram
Bloem	50 gram
Melk	200 ml
Bieslook	4 sprietjes
Water	1,5 liter



Stappen: Aspergesoep

Vorbereiding

- 1 Maak de knoflook en ui schoon
- 2 Snijd de knoflook en ui fijn
- 3 Snijd 1,5 cm van de onderkant van de asperges en gooi dat weg
- 4 Schil de asperges vanaf net onder het kopje

Basissoep maken

- 5 Doe de asperges en aspergeschillen in een pan
- 6 Voeg 1,5 liter koud water toe aan de pan
- 7 Doe 1½ groentebouillonblokje in de pan
- 8 Zet de pan op het vuur
- 9 Breng het water met inhoud aan de kook
- 10 Laat 15 minuten op laag vuur koken
- 11 Leg de zeef op de maatbeker
- 12 Giet de soep in de zeef
- 13 Gooi de aspergeschillen weg
- 14 Snijd de asperges in stukjes en bewaar

Smaken toevoegen

- 15 Pak de pan waarin je de asperges hebt gekookt
- 16 Zet de pan op middelhoog vuur
- 17 Doe 50 gram boter in de pan
- 18 Doe de ui en knoflook erbij
- 19 Fruit dit gedurende 3 minuten
- 20 Zet het vuur zacht
- 21 Doe 50 gram bloem erbij
- 22 Roer met de garde door de boter, ui, knoflook en bloem zodat het niet aanbakt
- 23 Doe al roerend met de garde de melk erbij
- 24 Blijf roeren totdat alle klontjes zijn verdwenen
- 25 De aspergesoep is klaar om te serveren!
- 26 Controleer of het fornuis uit is

Minestrone-soep

Soepen (maaltijd)

4 personen

Bereidingstijd: 50 minuten

TIP
Serveer geraspte kaas bij de soep.

Benodigd kookgerei

- ✓ Snijplank
- ✓ Keukenmes
- ✓ Pan met deksel
- ✓ Pollepel
- ✓ Soeplepel
- ✓ Eetlepel
- ✓ Weegschaal
- ✓ Maatbeker

Benodigde ingrediënten

Olijfolie	3 eetlepels
Worteltje	2
Uien	2
Prei	2
Aardappelen	4
Spinazie	100 gram
Gekookte witte bonen	250 g (blik of pot)

Groentebouillonblokje	2
Knoflook	1 teentje
Basilicum vers gehakt	1 eetlepel
Peterselie vers gehakt	1 eetlepel
Spekreepjes	50 gram
Macaroni	100 gram
Tomaten	4
Water	1,5 liter
Zout en peper	naar smaak



Stappen: Minestrone soep

Groenten voorbereiden

- 1 Pel de uien en snijd ze in blokjes
- 2 Pel de knoflook en snijd in kleine stukjes
- 3 Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes
- 4 Was de worteltjes en snijd ze in plakjes
- 5 Maak de prei schoon, spoel het zand eruit
- 6 Snijd de prei in ringen
- 7 Was en snijd de spinazie grof
- 8 Was de tomaten, verwijder het kroontje en snijd ze in partjes

Groenten fruiten

- 9 Verwarm de olijfolie in een grote pan
- 10 Fruit de ui, prei, wortel en aardappelen een paar minuten in de grote pan
- 11 Voeg 1,5 liter water, de witte bonen en de bouillonblokjes toe
- 12 Breng de soep aan de kook en laat 25 minuten op laag vuur sudderen

Soep maken

- 13 Meng de knoflook met de basilicum, de peterselie en de spekjes
- 14 Voeg dit na 10 minuten toe
- 15 Voeg dan ook direct de macaroni, de spinazie en de tomaten toe
- 16 Laat de soep 15 minuten zacht koken
- 17 Breng de soep eventueel nog op smaak met zout en/of peper
- 18 Controleer of het fornuis uit is



TIP
Leg een plakje uitgebakken spek op de soep.

Pompoensoep

Soepen

4 personen

Bereidingstijd: 1 uur



Zonder vlees en vis

Benodigd kookgerei

- ✓ Theelepel
- ✓ Eetlepel
- ✓ Pan met deksel
- ✓ Snijplank
- ✓ Keukenmes
- ✓ Schilmesje
- ✓ Pollepel
- ✓ Zeef
- ✓ Staafmixer
- ✓ Maatbeker
- ✓ 4 Soepkommen

Benodigde ingrediënten

Wokolie	3 eetlepels
Sjalotten	1
Knoflook	2 teentjes
Rode peper (optioneel)	1 theelepel
Flespompoen	1
Gembersiroop	3 eetlepels
Kippenbouillon- of groentebouillonblokje	1
Water	400 ml
Slagroom	25 ml
Zout	1 theelepel
Mascarpone	1 theelepel per kopje soep
Walnoot of andere noot	1 per kopje soep



Stappen: Pompoensoep

Vorbereiding

- 1 Maak de sjalot en knoflook schoon
- 2 Snijd de sjalot en knoflook fijn
- 3 Was de rode peper en verwijder de zaadlijsten
- 4 Snijd de rode peper fijn

Pompoen snijden

- 1 Was de rode peper en verwijder de zaadlijsten
- 5 Halveer de pompoen
- 6 Schil de pompoen
Opgelet! Pompoen heeft een harde schil, wees voorzichtig bij het snijden
- 7 Schraap met een lepel de zaden en het dradig vruchtvlees uit de pompoen
- 8 Snijd de pompoen in blokjes

Smaakmakers toevoegen

- 9 Zet de pan op het vuur
- 10 Doe hierin 3 eetlepels wokolie
- 11 Verhit de wokolie
- 12 Doe de sjalot erbij
- 13 Doe de knoflook erbij
- 14 Doe de rode peper erbij
- 15 Doe de pompoen erbij
- 16 Laat alles 1 minuut op laag vuur smoren
- 17 Doe 3 eetlepels gembersiroop erbij
- 18 Doe het bouillonblokje erbij
- 19 Doe 400 ml water erbij

Soep koken

- 20 Laat alles 25 minuten koken
- 21 Zet het vuur zacht
- 22 Doe 25 ml slagroom erbij
- 23 Pureer de soep met de staafmixer
- 24 Leg de zeef op de andere pan
- 25 Zeef de soep door de zeef

Serveren

- 26 Doe de soep in de soepkommen
- 27 Doe een theelepel mascarpone op de soep
- 28 Doe een walnoot op de mascarpone
- 29 Controleer of het fornuis uit is



Caesarsalade

Salades

4 personen

Bereidingstijd: 30 minuten

Benodigd kookgerei

✓ Snijplank	✓ Eetlepel
✓ Keukenmes	✓ Knoflookpers
✓ Steelpannetje	✓ Citruspers
✓ Weegschaal	✓ Staafmixer
✓ Koekenpan	✓ 4 borden
✓ Keukenpapier	✓ Kom

Ingrediënten

IJsberg sla	1 krop (of 4 kropjes baby Romaine sla)
Cherrytomaatjes	2 doosjes
Baconplakjes	6
Gerookte kipreepjes	320 gram
Eieren	4
Knoflookcroutons	1 zakje
Olijfolie	1 eetlepel

Benodigde ingrediënten voor de dressing

Olijfolie	1 eetlepel
Yoghurt	2 eetlepels
Mayonaise	1 eetlepel
Parmezaanse kaas	2 eetlepels
Knoflook	1 teentje
Citroen	½
Peper	naar smaak



Stappen: Caesarsalade

Eieren koken

- 1 Doe water in het steelpannetje en breng het aan de kook
- 2 Voeg voorzichtig de eieren toe wanneer het water kookt
- 3 Laat de eieren 8 minuten koken
- 4 Giet de eieren direct af en laat ze 'schrikken' in koud water
- 5 Pel de eieren wanneer ze afgekoeld zijn
- 6 Snijd de eieren in partjes

Bacon bakken

- 7 Verwarm 1 eetlepel olijfolie in de koekenpan
- 8 Bak de plakjes bacon krokant in de olie
- 9 Laat de bacon uitlekken op het keukenpapier

Dressing maken

- 10 Pel het teentje knoflook en pers het uit boven de kom
- 11 Pers de halve citroen uit en giet het sap erbij in de kom
- 12 Doe alle ingrediënten voor de dressing erbij: de olijfolie, de yoghurt, de mayonaise, de Parmezaanse kaas en de peper
- 13 Maak hier met de staafmixer een gladde dressing van

Salade opmaken en serveren

- 14 Maak de ijsbergsla schoon en verdeel over 4 borden
- 15 Was de tomaatjes, snijd doormidden en verdeel over de 4 borden
- 16 Snijd de bacon in kleine stukjes en verdeel over de 4 borden
- 17 Verdeel de partjes ei over de 4 borden
- 18 Verdeel de gerookte kip over de 4 borden
- 19 Giet de dressing naar smaak over elk bord met salade
- 20 Verdeel de croutons over de 4 borden
- 21 Controleer of het fornuis uit is



Salade met pasta

Salades

4 personen

Bereidingstijd: 45 minuten



Zonder vlees en vis

Benodigd kookgerei

- ✓ Eetlepel
- ✓ Pan met deksel
- ✓ Snijplank
- ✓ Vergiet
- ✓ Keukenmes
- ✓ Schilmesje
- ✓ Grote kom
- ✓ Opscheplepel
- ✓ Blikopener
- ✓ Weegschaal

Benodigde ingrediënten

Pasta ongekookt	200 gram
Rode paprika	1
Maïskorrels uit blik	50 gram
Komkommer	½
Augurk	½
Venkel	½
Appel	½
Rode ui	½
Mayonaise	5 eetlepels
Olijfolie	3 eetlepels
Zout en peper	naar smaak

TIP

Voeg eens stukjes koude kipdijfilet, tonijn uit blik of stukjes vegetarische vleesvervanger toe.



Stappen: Salade met pasta

Pasta koken

- 1 Vul een pan met water en zet op het vuur
- 2 Breng het water aan de kook
- 3 Doe de pasta erbij
- 4 Kook de pasta volgens de aanwijzing op de verpakking
- 5 Giet de pasta af wanneer deze klaar is
- 6 Spoel de pasta af met koud water

Groenten en fruit snijden

- 7 Was de komkommer
- 8 Snijd de komkommer, augurk en venkel in kleine blokjes
- 9 Was de paprika en verwijder de zaadlijsten
- 10 Snijd de paprika in kleine blokjes
- 11 Schil de appel en verwijder het klokhuis
- 12 Snijd de appel in stukjes
- 13 Maak de rode ui schoon en snijd fijn

Pastasalade opmaken en serveren

- 14 Doe de pasta met de maïs in een vergiet en laat uitlekken
- 15 Doe de pasta in een grote kom
- 16 Voeg alle groenten en de appel erbij
- 17 Voeg 5 eetlepels mayonaise toe
- 18 Schep alles goed door elkaar
- 19 Breng eventueel op smaak met zout en/of peper
- 20 Controleer of het fornuis uit is



Salade met avocado, aardbeien en mozzarella

Salades

4 personen

Bereidingstijd: 15 minuten



Zonder vlees en vis

Benodigd kookgerei

- ✓ Eetlepel
- ✓ Snijmesje
- ✓ Snijplank
- ✓ Schaal
- ✓ Opscheplepel
- ✓ Weegschaal

Benodigde ingrediënten

Gemengde sla	200 gram
Aardbeien	250 gram
Mozzarellabolletjes	1 zakje
Avocado	1
Olijfolie	2 eetlepels
Balsamicoazijn	1 eetlepel
Zout en peper	naar smaak



Stappen: Salade met avocado, aardbeien en mozzarella

Groenten en fruit snijden

- 1 Verwijder de schil en de pit van de avocado
- 2 Verwijder de kroontjes van de aardbeien
- 3 Snijd de avocado en aardbeien in stukjes

Salade opmaken

- 4 Doe de sla in een schaal
- 5 Verdeel de stukjes avocado en aardbeien over de sla
- 6 Verdeel de mozzarellabolletjes over de sla

Dressing toevoegen en serveren

- 7 Verdeel 1 eetlepel balsamicoazijn over de sla
- 8 Verdeel 2 eetlepels olijfolie over de sla
- 9 Breng eventueel op smaak met zout en/of peper
- 10 Schep alles door elkaar



Salade met kip en brie

Salades

4 personen

Bereidingstijd: 45 minuten

Benodigd kookgerei

- ✓ Theelepel
- ✓ Eetlepel
- ✓ Koekenpan
- ✓ Snijplank
- ✓ Vergiet
- ✓ Koksmes
- ✓ Schilmesje
- ✓ Doek
- ✓ Blikopener
- ✓ Weegschaal
- ✓ 4 Borden

Benodigde ingrediënten

Sla	1 krop
Kipfilet	200 gram
Olijfolie	3 eetlepels
Kerriepoeder	1 theelepel
Ketjap	1 theelepel
Brie	120 gram
Witte peer uit blik	4
Pijnboompitjes	40 gram
Croutons	10 gram
Gedroogde tomaten in olie	8
Honingmosterd dressing	4 eetlepels
Afbakbroodjes	4
Zout en peper	naar smaak



Stappen: Salade met kip en brie

Sla voorbereiden

- 1 Snij de kropsla
- 2 Was de sla en dep droog met een doek

Kip bereiden

- 3 Snijd de kipfilet in blokjes
- 4 Zet de koekenpan op het vuur
- 5 Doe daarin 3 eetlepels olijfolie
- 6 Doe de kipblokjes erbij
- 7 Doe 1 theelepel kerriepoeder en ketjap erbij
- 8 Bak de kipblokjes in 5 minuten gaar
- 9 Zet het vuur uit en laat de kip afkoelen

Snijden en afbakken

- 10 Snijd de brie in reepjes
- 11 Snijd de gedroogde tomaatjes en de peer in blokjes
- 12 Bak de afbakbroodjes af volgens de aanwijzing op de verpakking

Salade opmaken

- 13 Verdeel de sla over de borden
- 14 Verdeel de brie, gedroogde tomaatjes, peer en kip over de sla
- 15 Verdeel de croutons en pijnboompitjes over de sla

Dressing toevoegen en serveren

- 16 Verdeel 4 eetlepels honingmosterd dressing over de sla
- 17 Breng eventueel op smaak met zout en/of peper
- 18 Serveer een afbakbroodje per persoon erbij
- 19 Controleer of het fornuis en de oven uit zijn



Salade met sperziebonen en gerookte kip

Salade met sperziebonen en gerookte kip

4 personen

Bereidingstijd: 45 minuten

Benodigd kookgerei

- ✓ Eetlepel
- ✓ 2 Pannen met deksel
- ✓ Snijplank
- ✓ Keukenmes
- ✓ Schaal
- ✓ Kom
- ✓ Opscheplepel
- ✓ Weegschaal

Benodigde ingrediënten

Sperziebonen	800 gram
Krielaardappeltjes	500 gram
Walnoten	25 gram
Bieslook	half bosje
Azijn	2 eetlepels
Mosterd	1 eetlepel
Olijfolie	2 eetlepels
Rucola	75 gram
Gerookte kipfilet	350 gram
Zout en peper	naar smaak



Stappen: salade met sperziebonen en gerookte kip

Vorbereiden

- 1 Maak de sperziebonen schoon
- 2 Hak de walnoten grof
- 3 Snijd de bieslook fijn
- 4 Snijd de gerookte kipfilet in dunne reepjes

Sperziebonen koken

- 5 Doe water in de kookpan
- 6 Doe de sperziebonen in de pan met water
- 7 Zet de pan op het vuur
- 8 Kook de sperziebonen in 15 minuten gaar
- 9 Giet de sperziebonen af

Krieltjes koken

- 10 Doe de krieltjes in een pan met ruim water
- 11 Zet de pan op het vuur
- 12 Kook de krieltjes in 15 minuten gaar
- 13 Giet daarna de krieltjes af

Dressing maken

- 14 Doe 4 eetlepels azijn in een kom
- 15 Doe 2 eetlepels mosterd erbij
- 16 Doe 4 eetlepels olijfolie erbij
- 17 Doe 12 eetlepels warm water erbij
- 18 Voeg de bieslook toe
- 19 Meng alles door elkaar tot een gladde dressing

Salade opmaken en serveren

- 20 Doe de sperziebonen in een grote schaal
- 21 Doe daar de krieltjes, kipreepjes en rucola bij
- 22 Doe de dressing erbij
- 23 Schep alles goed door elkaar
- 24 Breng eventueel op smaak met zout en/of peper
- 25 Strooi de walnoten over de salade
- 26 Controleer of het fornuis uit is



Bietenstampot

Hoofdgerechten

4 personen

Bereidingstijd: 1 uur

Benodigd kookgerei

- ✓ Pan met deksel
- ✓ Snijplank
- ✓ Keukenmes
- ✓ Weegschaal
- ✓ Pureestamper
- ✓ Koekenpan
- ✓ Spatel
- ✓ Maatbeker

Benodigde ingrediënten

Aardappelen	1200 gram
Gekookte bietjes	600 gram
Spekreepjes	300 gram
Ui	1
Appel	1
Roomboter	50 gram
Melk	50 ml
Zout en peper	naar smaak



Stappen: Bietenstampot

Aardappelen koken

- 1 Schil de aardappelen en snijd ze in stukken
- 2 Was de aardappelen
- 3 Breng de aardappelen in ruim water aan de kook
- 4 Kook de aardappelen op zacht vuur in 20 minuten gaar

Groenten en fruit snijden

- 5 Pel de ui en snijd hem in kleine stukjes
- 6 Snijd de bietjes in blokjes
- 7 Schil de appel en verwijder het klokhuis
- 8 Snijd de appel in stukjes

Spekblokjes en ui bakken

- 9 Zet de koekenpan op het vuur
- 10 Doe de spekblokjes in de pan
- 11 Bak de spekjes 5 minuten
- 12 Voeg de ui toe en bak 4 minuten mee

Stampot klaarmaken

- 13 Giet de aardappelen af als ze gaar zijn
- 14 Stamp de aardappelen met de roomboter
- 15 Voeg de melk toe en stamp tot een gladde puree
- 16 Gebruik eventueel wat meer melk als het te droog is
- 17 Voeg de spekblokjes, bietjes en appel toe
- 18 Schep alles goed door elkaar
- 19 Breng eventueel op smaak met zout en/of peper
- 20 Verwarm de stampot al roerend een paar minuten
- 21 Controleer of het fornuis uit is



Chili con carne

Hoofdgerechten

4 personen

Bereidingstijd: 35 minuten

Benodigd kookgerei

- ✓ Eetlepel
- ✓ Wok met deksel
- ✓ Pollepel
- ✓ Keukenmes
- ✓ Snijplank
- ✓ Vergiet
- ✓ Weegschaal
- ✓ Blikopener

Benodigde ingrediënten

Olijfolie	1 eetlepel
Rundergehakt	400 gram
Chilibonen in blik	400 gram
Mais in blik	200 gram
Groene paprika	1
Ui	2
Knoflook	1 teentje
Tomatenblokjes in blik	400 gram
Tomatenpuree	70 gram
Zout en peper	naar smaak



TIP
Serveer met taco's, crème fraîche en ijsbergsla.

Stappen: Chili con carne

Vorbereiding

- 1 Maak de ui schoon en snipper de ui
- 2 Was de paprika en verwijder de zaadlijsten
- 3 Snijd de paprika in blokjes
- 4 Maak de knoflook schoon en snijd fijn
- 5 Maak de blikjes met chilibonen, tomatenpuree en tomatenblokjes open
- 6 Laat de chilibonen uitlekken in een vergiet

Gehakt, paprika en tomatenblokjes stoven

- 7 Zet de wok op het vuur
- 8 Doe 1 eetlepel olijfolie in de wok
- 9 Fruit de ui in de wok
- 10 Doe het gehakt erbij en bak het gehakt
- 11 Doe de paprika en tomatenblokjes erbij
- 12 Doe de deksel op de wok
- 13 Laat alles 10 minuten stoven op laag vuur

Chilibonen, tomatenpuree en maïs verwarmen

- 14 Haal de deksel van de wok
- 15 Doe de chilibonen, tomatenpuree en maïs erbij
- 16 Roer het geheel door
- 17 Verwarm alles 5 minuten
- 18 Breng eventueel op smaak met zout en/of peper
- 19 Controleer of het fornuis uit is



Hachee

Hoofdgerechten

4 personen

Bereidingstijd: 4 uur

Benodigd kookgerei

- ✓ Theelepel
- ✓ Eetlepel
- ✓ Braadpan met deksel
- ✓ Pollepel
- ✓ Maatbeker
- ✓ Keukenmes
- ✓ Schilmesje
- ✓ Vleesmes
- ✓ Snijplank
- ✓ Weegschaal

Benodigde ingrediënten

Uien	5
Boter	50 gram
Riblappen	600 gram
Bloem	2 eetlepels
Azijn	1 eetlepel
Suiker	1 theelepel
Laurierblaadjes	2
Kruidnagel	4
Warm water	500 ml
Zout en peper	naar smaak



TIP
Lekker met de aardappelpuree van pagina 63 en de rode kool van pagina 79.

Stappen: Hachee

Vorbereiding

- 1 Snijd de riblappen in blokjes
- 2 Maak de uien schoon en snijd fijn

Vlees braden

- 3 Zet de braadpan op hoog vuur
- 4 Smelt de boter in de braadpan
- 5 Doe het vlees en de ui in de braadpan
- 6 Braad het vlees al roerend aan alle kanten bruin
- 7 Zet het vuur laag
- 8 Breng eventueel op smaak met zout en/of peper
- 9 Bestuif het vlees met 2 eetlepels bloem
- 10 Roer alles goed door elkaar

Vlees op smaak brengen

- 11 Doe 500 ml warm water erbij
- 12 Doe 1 eetlepel azijn erbij
- 13 Doe 1 theelepel suiker erbij
- 14 Doe 2 laurierblaadjes erbij
- 15 Doe 4 kruidnagels erbij
- 16 Breng het geheel langzaam aan de kook
Let op: het mag niet droog koken.
Voeg indien nodig een scheutje water toe
- 17 Leg de deksel half op de pan
- 18 Laat het vlees 3,5 uur op laag vuur sudderen
- 19 Verwijder de laurierblaadjes en kruidnagels
- 20 Controleer of het fornuis uit is



Herfstsotel met pompoen en gehakt

Hoofdgerechten

4 personen

Bereidingstijd: 1 uur

Benodigd kookgerei

- ✓ Braadpan
- ✓ Steelpan
- ✓ Hapjespan of koekenpan
- ✓ Pan met deksel
- ✓ Ovenschaal
- ✓ Ovenhandschoenen
- ✓ Snijplank
- ✓ Weegschaal
- ✓ Maatbeker
- ✓ Knoflookpers
- ✓ Keukenmes
- ✓ Eetlepel
- ✓ Pollepel
- ✓ Boterkwastje
- ✓ Theelepels

Benodigde ingrediënten

Pompoen	800 gram - 1 kg
Tomatenblokjes (blik)	500 gram
Gehakt	400 gram
Pasta	200 gram
Geraspte kaas	100 gram
Prei	1 stuk
Knoflook	1 teentje
Boter	3 eetlepels
Olie	2 eetlepels
Paneermeel	1 eetlepel
Kaneel	1 eetlepel
Zout en peper	naar smaak



Stappen : Herfstschotel met pompoen en gehakt

Groenten en oven voorbereiden

- 1 Zet de oven aan op 200 graden
- 2 Halveer de pompoen
- 3 Schil de pompoen.
Opgelet! Pompoen heeft een harde schil, wees voorzichtig bij snijden
- 4 Schraap met een lepel de zaden en het dradig vruchtvlees uit de pompoen
- 5 Snijd de pompoen in blokjes
- 6 Was de prei en snijd in ringen

Groenten bakken en koken

- 7 Verhit 1 eetlepel olie in de pan
- 8 Bak de pompoenblokjes 10 minuten in de olie
- 9 Bak de prei 5 minuten mee
- 10 Breng eventueel op smaak met zout en/of peper
- 11 Voeg 250 ml water toe

- 12 Breng aan de kook
- 13 Laat met een deksel op de pan 15 minuten koken op laag vuur

Gehakt bakken

- 14 Verhit 1 eetlepel olie in de braadpan
- 15 Bak het gehakt rul
- 16 Pel het knoflookteentje
- 17 Pers het knoflookteentje uit boven het gehakt
- 18 Bak de knoflook kort mee
- 19 Breng op smaak met peper
- 20 Voeg de tomatenblokjes met vocht toe
- 21 Voeg nog 125 ml water toe
- 22 Laat met de deksel op de pan 10 minuten smoren op laag vuur
- 23 Breng op smaak met zout, peper en kaneel

Ovenschotel bereiden

- 24 Vet de ovenschaal in
- 25 Doe het pompoenmengsel in de ovenschaal
- 26 Giet de gehaktsaus over het pompoenmengsel
- 27 Strooi de geraspte kaas hierover
- 28 Bak de schotel in 25 minuten goudbruin in de oven

Pasta koken en serveren

- 29 Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking
- 30 Smelt 3 eetlepels boter in een steelpan
- 31 Laat het paneermeel in de boter bruin worden
- 32 Giet de pasta af als hij gaar is
- 33 Bedruppel de pasta met de paneermeelboter
- 34 Serveer de ovenschotel bij de pasta
- 35 Controleer of de oven en het fornuis uit is



Indiase kip met rijst

Hoofdgerechten

4 personen

Bereidingstijd: 1 uur

Benodigd kookgerei

- ✓ Pan met deksel
- ✓ Wok of braadpan
- ✓ Vergiet
- ✓ Snijplank
- ✓ Keukenmes
- ✓ Schuimspaan
- ✓ Weegschaal
- ✓ Theelepel
- ✓ Eetlepel
- ✓ Pollepel

Benodigde ingrediënten

Rijst	300 gram
Aziatische roerbakgroente	2 zakken à 400 gram
Rozijnen	50 gram
Kippendijreepjes	300 gram
Ui	1
Garam masala kruiden	2 theelepels
Olie	2 eetlepels
Zout en peper	naar smaak



Stappen: Indiase kip met rijst

Vorbereiding

- 1 Kook de rijst volgens de aanwijzingen op het pak
- 2 Pel en snijd de ui fijn

Kip en groenten roerbakken

- 3 Verhit de olie in de wok of braadpan
- 4 Voeg de kip en de ui toe en bak ze al roerend bruin
- 5 Voeg de Garam masala kruiden toe
- 6 Voeg de Aziatische roerbakgroente toe
- 7 Roerbak dit ongeveer 10 minuten

Rijst en rozijnen roerbakken

- 8 Voeg de gekookte rijst en de rozijnen toe en roerbak het geheel nog 5 minuten
- 9 Breng eventueel op smaak met zout en/of peper
- 10 Controleer of het fornuis uit is.



Indiase tandoori schotel met bonen en linzen

Hoofdgerechten (vegetarisch)

4 personen

Bereidingstijd: 50 minuten



Zonder vlees en vis

Benodigd kookgerei

- ✓ Eetlepel
- ✓ Wok
- ✓ Maatbeker
- ✓ Snijplank
- ✓ Schilmesje
- ✓ Pollepel
- ✓ Blikopener
- ✓ Weegschaal

Benodigde ingrediënten

Olijfolie	5 eetlepels
Rijst	300 gram
Tomatenblokjes uit blik	400 gram
Doperwten uit diepvries	200 gram
Witte bonen uit blik	100 gram
Linzen uit blik	50 gram
Tofu	50 gram
Ui	1
Tandoori masala kruidenmix	1 eetlepel
Water	150 ml
Yoghurt	300 ml
Koriander fijngesneden	1 bosje
Zout en peper	naar smaak



TIP
Voeg ook eens gedroogde abrikozen
of kipfilet toe.

Stappen: Indiase tandoori schotel met bonen en linzen

Vorbereiding

- 1 Maak de ui schoon en snijd fijn
- 2 Snijd de tofu in blokjes
- 3 Snijd de koriander fijn
- 4 Kook de rijst volgens de verpakking

Ui smoren

- 5 Zet de wok op het vuur
- 6 Doe 5 eetlepels olijfolie in de wok
- 7 Verhit de olijfolie op laag vuur
- 8 Doe de ui erbij
- 9 Doe 1 eetlepel tandoori masala kruiden erbij
- 10 Laat het even smoren op laag vuur
- 11 Tomatenblokjes en yoghurt toevoegen
- 12 Schenk 150 ml water erbij
- 13 Doe de tomatenblokjes erbij
- 14 Doe 300 ml yoghurt erbij
- 15 Laat het geheel 10 minuten zachtjes garen

Samenvoegen en serveren

- 16 Doe de dooperwten en witte bonen in de wok
- 17 Voeg de tofu en linzen hier ook bij
- 18 Laat het nog 5 minuten garen
- 19 Garneer met wat koriander
- 20 Breng eventueel op smaak met zout en/of peper
- 21 Serveer het tandoori-mengsel over de rijst
- 22 Controleer of het fornuis uit is



Jonge kapucijners met tomaat en prei

Hoofdgerechten

4 personen

Bereidingstijd: 25 minuten

Benodigd kookgerei

- ✓ Braadpan
- ✓ Schuimspaan
- ✓ Snijplank
- ✓ Blikopener
- ✓ Vergiet
- ✓ Keukenmes
- ✓ Schaar
- ✓ Pollepel
- ✓ Keukenpapier

Benodigde ingrediënten

Jonge kapucijners of velderwtjes	2 grote potten
Prei	500 gram
Kerstomaatjes	500 gram
Ontbijtspek	6 plakjes
Vloeibare margarine	4 eetlepels
Kerrie	1 eetlepel
Zout en peper	naar smaak



TIP
Serveer deze schotel met een frisse komkommersalade

Stappen: Jonge kapucijners met tomaat en prei

Ontbijtspek bakken

- 1 Knip de plakjes ontbijtspek in reepjes
- 2 Doe de margarine in de braadpan
- 3 Bak de reepjes ontbijtspek bruin en knapperig
- 4 Schep de reepjes spek met de schuimspaan uit het vet
- 5 Laat de spekreepjes uitlekken op keukenpapier

Groenten bereiden

- 6 Was de prei en snijd in stukjes van 1 centimeter
- 7 Was de tomaatjes en snijd doormidden
- 8 Laat de kapucijners uitlekken in het vergiet
- 9 Smoor de stukken prei zacht in de overgebleven margarine
- 10 Voeg tegelijkertijd de kerrie toe
- 11 Voeg na 5 minuten de tomaatjes en de kapucijners toe

Serveren

- 12 Voeg de spekreepjes toe
- 13 Warm het geheel goed door
- 14 Breng eventueel op smaak met zout en/of peper
- 15 Schep het mengsel op de borden
- 16 Controleer of het fornuis uit is



Kleurige groentepasta

Hoofdgerechten (vegetarisch)

4 personen

Bereidingstijd: 1 uur



Zonder vlees en vis

Benodigd kookgerei

- ✓ Snijplank
- ✓ Keukenmes
- ✓ Weegschaal
- ✓ Wok of braadpan
- ✓ Spatel
- ✓ Eetlepel
- ✓ Dunschiller

Benodigde ingrediënten

Courgettespaghetti	400 gram
Paprika oranje	1
Paprika groen	1
Winterpeen	400 g
Halloumi (Griekse kaas)	1 pakje
Ui	1
Olijfolie	2 eetlepels
Geraspte kaas	100 gram
Kookroom (light)	1 flesje
Zout en peper	naar smaak



Stappen: Kleurige groentepasta

Groenten en halloumi snijden

- 1 Was de paprika en verwijder de zaadlijsten
- 2 Snijd de paprika in hele dunne reepjes
- 3 Pel de ui en snijd hem in blokjes
- 4 Schil de winterpeen met de dunschiller en snijd hem in kleine blokjes
- 5 Snijd de halloumi in blokjes van 1 bij 1 cm

Alles roerbakken

- 6 Verhit de olie in de wok of braadpan
- 7 Voeg de ui, winterpeen en paprika toe en roerbak ongeveer 12 minuten
- 8 Voeg de halloumi toe en roerbak 5 minuten mee
- 9 Voeg nu de kookroom en courgettespaghetti toe en laat nog 2 minuten koken
- 10 Breng eventueel op smaak met zout en/of peper
- 11 Bestrooi met geraspte kaas
- 12 Controleer of het fornuis uit is



Lasagne bolognese

Hoofdgerechten

4 personen

Bereidingstijd: 1 uur 30 minuten

Benodigd kookgerei

- ✓ Eetlepel
- ✓ Steelpannetje
- ✓ Hapjespan
- ✓ Ovenschaal
- ✓ Schaaltje
- ✓ Pollepel
- ✓ Boterkwastje
- ✓ Zeef
- ✓ Maatbeker
- ✓ Weegschaal
- ✓ Aluminiumfolie
- ✓ Blikopener
- ✓ Ovenwanten

TIP
Vervang het gehakt door Quorn-gehakt voor een vegetarische maaltijd.

Benodigde ingrediënten

Olijfolie	3 eetlepels
Rundergehakt	500 gram
Champignons	400 gram
Grand Italia sugocasa pikante	1 fles
Tomatenblokjes in blik	400 gram
Rode wijn	50 ml
Melk	600 ml
Rode pesto	1 eetlepel
Lasagnebladen	1 pak
Grand Italia bechamelsaus	1 zakje
Parmezaanse kaas	1 zakje



Stappen: Lasagne bolognese

Vorbereiding

- 1 Verwarm de oven voor op 180 graden
- 2 Maak de champignons schoon
- 3 Snijd de champignons in plakjes
- 4 Laat de tomatenblokjes uitlekken in de zeef

Tomatensaus maken

- 5 Verhit 3 eetlepels olijfolie in de hapjespan
- 6 Doe de champignons in de hapjespan
- 7 Bak de champignons goudbruin
- 8 Schep de champignons uit de pan in een schaaltje
- 9 Doe in dezelfde pan het gehakt
- 10 Bak de gehakt rul
- 11 Doe de champignons bij het gehakt
- 12 Voeg 50 ml melk in de pan met gehakt
- 13 Laat de melk op hoog vuur verdampen
- 14 Doe er ook een scheutje (25 ml) rode wijn bij
- 15 Laat de rode wijn op hoog vuur verdampen
- 16 Doe de pastasaus en tomatenblokjes erbij
- 17 Voeg 1 eetlepel pesto bij de saus

Bechamelsaus maken

- 18 Schenk de rest van de melk in het steelpannetje
- 19 Voeg de bechamelsaus beetje bij beetje al roerende bij de melk
- 20 Verwarm de bechamelsaus al roerend tot het kookpunt
- 21 Laat de saus al roerend 2 minuten koken
- 22 Haal de bechamelsaus van het vuur
- 23 Haal de hapjespan met de tomatensaus van het vuur

Ovenschaal bereiden

- 24 Vet een ovenschaal in met olijfolie
- 25 Verdeel een laagje tomatensaus over de bodem van de ovenschaal
- 26 Leg een laagje lasagnebladen op de bodem van de ovenschaal
- 27 Verdeel een laagje tomatensaus over de lasagnebladen
- 28 Verdeel een laagje bechamelsaus over de lasagnebladen

- 29 Herhaal stap 26, 27 en 28 tot de schaal vol is, maar als laatste altijd de saus
- 30 Strooi als laatste de Parmezaanse kaas over de lasagne
- 31 Dek de ovenschaal af met een stuk aluminiumfolie

Lasagne in de oven laten garen

- 32 Zet de lasagne 15 minuten in de oven
- 33 Haal na 15 minuten met ovenwanten de lasagne uit de oven
- 34 Verwijder de aluminiumfolie
- 35 Zet de lasagne nog eens in de oven
- 36 Haal na 30 minuten met ovenwanten de lasagne uit de oven
- 37 Controleer of het fornuis en de oven uit zijn



Mexicaanse wraptaart

Hoofdgerechten

4 personen

Bereidingstijd: 45 minuten

Benodigd kookgerei

- ✓ Theelepel
- ✓ Hapjespan
- ✓ Pollepel
- ✓ Snijplank
- ✓ Keukenmes
- ✓ Theelepel
- ✓ Vergiet
- ✓ Zeef
- ✓ Kommetje
- ✓ Springvorm met 24 of 26 cm doorsnede
- ✓ Maatbeker
- ✓ Blikopener
- ✓ Ovenwanten
- ✓ Weegschaal

Benodigde ingrediënten

Olijfolie	3 eetlepels
Ui	1
Gehakt	300 gram
Kruidenmix voor taco's	1 zakje
Italiaanse groenten roerbakmix	400 gram
Champignons	100 gram
Mais in blik	200 gram
Tomatenblokjes in blik	500 gram
Grote wraps	6
Geraspte belegen kaas	100 gram
Gedroogde oregano	1 theelepel
Boter	25 gram



Stappen: Mexicaanse wraptaart

Vorbereiding

- 1 Verwarm de oven op 200 graden
- 2 Open het blikje mais
- 3 Maak de ui schoon en snipper de ui
- 4 Maak de champignons schoon en snijd in plakjes
- 5 Laat de mais uitlekken in het vergiet

Groenten en gehakt bakken

- 6 Verhit 3 eetlepels olijfolie in de hapjespan
- 7 Fruit de ui in de hapjespan
- 8 Doe het gehakt erbij en bak rul
- 9 Voeg 1 theelepel gedroogde oregano toe
- 10 Doe de champignons bij het gehakt
- 11 Doe de Italiaanse groenten roerbakmix erbij
- 12 Bak dit geheel 5 minuten

Saus maken

- 13 Doe de mais en tomatenblokjes erbij
- 14 Voeg de kruidenmix voor taco's toe
- 15 Roer alles goed door elkaar
- 16 Verwarm de saus ongeveer 2 minuten
- 17 Breng eventueel op smaak met zout en/of peper

Wraptaart maken voor in de oven

- 18 Vet de springvorm in met de boter
- 19 Leg een wrap op de bodem
- 20 Schep hier een laagje saus op
- 21 Bestrooi de saus met een laagje geraspte kaas
- 22 Herhaal dit tot de saus en de wraps op zijn
- 23 Eindig met een laag saus met kaas
- 24 Bak de wraptaart 20 minuten in de oven
- 25 Haal de wraptaart met ovenwanten uit de oven
- 26 Controleer of het fornuis en de oven uit zijn



TIP
De rijst kun je ook vervangen door mie.

Nasi met satésaus

Hoofdgerechten

4 personen

Bereidingstijd: 45 minuten

Benodigd kookgerei

- ✓ Theelepel
- ✓ Eetlepel
- ✓ Kookpan
- ✓ 2 Steelpannen
- ✓ Wok
- ✓ Maatbeker
- ✓ Snijplank
- ✓ Schilmesje
- ✓ Zeef
- ✓ Weegschaal

Ingrediënten

Olijfolie	3 eetlepels
Zilvervliesrijst	400 gram
Nasigroenten	500 gram
Hamlapjes	150 gram
Knoflook	2 teentjes
Rode peper	½
Nasikruiden	8 gram

Benodigde ingrediënten voor de satésaus

Water	400 ml
Pindakaas	200 gram
Ketjap	50 ml
Citroensap	10 ml
Knoflook	1 teentje
Bruine basterdsuiker	1 eetlepel
Gemberpoeder	1 theelepel



TIP
Serveer met een gebakken ei.

Stappen: Nasi met satésaus

Nasi bereiden

- 1 Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking
- 2 Snijd de hamlapjes in kleine stukjes
- 3 Maak de knoflook schoon en snijd fijn
- 4 Verhit 3 eetlepels olijfolie in de wok
- 5 Doe de stukjes hamlap in de pan en bak rondom bruin
- 6 Voeg de nasigroenten en de nasikruiden toe
- 7 Doe de helft van de knoflook erbij
- 8 Bak alles 10 minuten
- 9 Voeg de rijst toe en meng met de groenten

Satésaus bereiden

- 10 Was de rode peper en verwijder de zaadlijsten
- 11 Snijd de rode peper fijn
- 12 Doe de rest van de knoflook in de steelpan
- 13 Doe de rode peper erbij
- 14 Doe 400 ml water en 50 ml ketjap erbij
- 15 Doe 10 ml citroensap erbij
- 16 Doe 1 eetlepel bruine basterdsuiker erbij
- 17 Doe 1 theelepel gemberpoeder erbij
- 18 Breng de saus al roerend aan de kook
- 19 Leg de zeef op de andere steelpan
- 20 Giet hierin de saus

- 21 Doe 200 gram pindakaas bij de saus
- 22 Meng alles goed door elkaar tot een gladde saus
- 23 Verwarm de saus al roerend op laag vuur, maar laat niet koken!
- 24 Controleer of het fornuis uit is



Pasta met verse spinazie

Hoofdgerechten

4 personen

Bereidingstijd: 50 minuten

Benodigd kookgerei

- ✓ Eetlepel
- ✓ Koekenpan
- ✓ Pan met deksel
- ✓ Snijplank
- ✓ 2 Schaaltjes
- ✓ Vergiet
- ✓ Keukenmes
- ✓ Schilmesje
- ✓ Pollepel
- ✓ Weegschaal

Benodigde ingrediënten

Pasta	300 gram
Verse spinazie	500 gram
Kruidenroomkaas	150 gram
Ui	1
Kleine kipfilets	4
Pijnboompitten (geroosterd)	2 eetlepels
Olijfolie	1 eetlepel
Zout en peper	naar smaak



Stappen: Pasta met verse spinazie

Vorbereiding

- 1 Snijd de kip in stukjes
- 2 Maak de ui schoon en snijd fijn

Pasta koken

- 3 Doe het water in de pan
- 4 Voeg de pasta toe wanneer het water kookt
- 5 Giet de pasta af in het vergiet

Kip en pijnboompitjes bakken

- 6 Rooster 2 eetlepels pijnboompitjes bruin in de koekenpan
- 7 Doe de pijnboompitjes in een schaalpje
- 8 Doe 1 eetlepel olijfolie in dezelfde koekenpan (waarin je net de pijnboompitjes hebt geroosterd)
- 9 Doe de kipfiletblokjes in de pan
- 10 Breng eventueel op smaak met zout en/of peper
- 11 Bak de kipfiletblokjes goudbruin
- 12 Doe de gare kipfiletblokjes in een schaalpje

Ui en spinazie bereiden

- 13 Fruit de ui in dezelfde pan van de kipfilets
- 14 Voeg de spinazie beetje bij beetje toe
- 15 Laat de spinazie in de pan slinken
- 16 Roer er 150 gram kruidenroomkaas door
- 17 Roer er de blokjes kip door

Serveren

- 18 Meng de pasta met de kip/spinazie van stap 17
- 19 Verdeel de pasta over de borden
- 20 Bestrooi met pijnboompitjes
- 21 Controleer of het fornuis uit is



Quesadillas met kip en kaas

Hoofdgerechten

4 personen

Bereidingstijd: 20 minuten

Benodigd kookgerei

- ✓ Tosti-ijzer
- ✓ Mes
- ✓ Snijplank
- ✓ Bord
- ✓ Weegschaal

Benodigde ingrediënten

Wraps	4
Gerookte kipfiletreepjes	200 gram
Tomaten	4
Ui	1
Geraspte kaas	200 gram
Paprikapoeder	1 theelepel



Stappen: Quesadillas met kip en kaas

Vorbereiding

- 1 Was de tomaten, verwijder het kroontje
- 2 Snijd de tomaten in kleine stukjes
- 3 Pel de ui, snijd hem doormidden
- 4 Snijd beide helften in dunne plakjes
- 5 Zet het tosti-ijzer aan

Wraps bereiden

- 6 Leg de wraps op een snijplank
- 7 Bestrooi de wraps met de helft van de geraspte kaas
- 8 Verdeel de ui, de tomaat en de gerookte kipreepjes over de kaas
- 9 Bestrooi alle 4 de wraps met paprikapoeder
- 10 Bestrooi alle 4 de wraps met de rest van de geraspte kaas
- 11 Klap alle wraps dubbel
- 12 Doe 1 wrap in het tosti-ijzer, ongeveer 5 minuten
- 13 Nu heb je 1 quesadilla, leg deze op een bord
- 14 Bedek de quesadilla met aluminiumfolie (zo blijft de quesadilla warm)
- 15 Doe hetzelfde met de andere wraps
- 16 Controleer of het tosti-ijzer uit is



Spinaziestamppot

Hoofdgerechten

4 personen

Bereidingstijd: 1 uur



Zonder vlees en vis

Benodigd kookgerei

- ✓ Eetlepel
- ✓ Pan met deksel
- ✓ Wok
- ✓ Snijplank
- ✓ Vergiet
- ✓ Schilmesje
- ✓ Pollepel
- ✓ Pureestamper
- ✓ Maatbeker
- ✓ Weegschaal

Benodigde ingrediënten

Aardappelen	1 kilo
Sjalotten	2
Ongezouten roomboter	25 gram
Melk	100 ml
Verse spinazie gewassen	500 gram
Mosterd	1 eetlepel
Zout en peper	naar smaak



TIP

Lekker met zalm, makreel of vis uit het seizoen.

Stappen: Spinaziestamppot

Vorbereiding

- 1 Schil en was de aardappelen
- 2 Doe de aardappelen in de pan
- 3 Maak de sjalotten schoon en snijd in halve ringen
- 4 Doe de sjalotten bij de aardappelen in de pan
- 5 Doe er net zoveel water bij tot de aardappelen onder water staan

Aardappelpuree maken

- 6 Zet de pan op het vuur en breng de aardappelen aan de kook
- 7 Kook de aardappelen en sjalotten in 20 minuten gaar op laag vuur
- 8 Giet de aardappelen met de sjalotten af in het vergiet en doe ze terug in de pan
- 9 Stamp de aardappelen en de sjalotten met de pureestamper tot puree

Spinazie bereiden

- 10 Zet de wok op het vuur
- 11 Doe 25 gram ongezoeten roomboter in de wok
- 12 Doe de spinazie erbij
- 13 Wok de spinazie beetgaar: schep regelmatig om
- 14 Doe 100 ml melk bij de spinazie

Stamppot server

- 15 Roer de spinazie door de puree
- 16 Roer er 1 eetlepel mosterd door
- 17 Breng eventueel op smaak met zout en/of peper
- 18 Controleer of het fornuis uit is



Spitskoolstamppot

Hoofdgerechten

4 personen

Bereidingstijd: 1 uur



Zonder vlees en vis

Benodigd kookgerei

- ✓ Pan met deksel
- ✓ Wok
- ✓ Snijplank
- ✓ Vergiet
- ✓ Keukenmes
- ✓ Schilmesje
- ✓ Pureestamper
- ✓ Maatbeker
- ✓ Weegschaal

Benodigde ingrediënten

Aardappelen	1 kilo
Sjalotten	2
Ongezouten roomboter	25 gram
Melk	50 ml
Verse spitskool gewassen	½



Stappen: Spitskoolstamppot

Vorbereiding

- 1 Schil en was de aardappelen
- 2 Doe de aardappelen in de pan
- 3 Maak de sjalotten schoon en snijd in halve ringen
- 4 Doe de sjalotten bij de aardappelen in de pan
- 5 Doe er net zoveel water bij tot de aardappelen onder water staan

Aardappelpuree maken

- 6 Zet de pan op het vuur en breng de aardappelen aan de kook
- 7 Kook de aardappelen en sjalotten in 20 minuten gaar op laag vuur
- 8 Giet de aardappelen met de sjalotten af in het vergiet en doe ze terug in de pan
- 9 Stamp de aardappelen en de sjalotten met de pureestamper tot puree

Spitskool bereiden

- 10 Snijd de spitskool in repen
- 11 Zet de wok op het vuur
- 12 Doe 25 gram ongezouten roomboter in de wok
- 13 Doe de spitskool erbij
- 14 Wok de spitskool beetgaar: schep regelmatig om
- 15 Doe 50 ml melk bij de spitskool

Stamppot serveren

- 16 Roer de spitskool door de puree
- 17 Roer er 1 eetlepel mosterd door
- 18 Breng eventueel op smaak met zout en/of peper
- 19 Controleer of het fornuis uit is

Tiroler gröstl

Hoofdgerechten

4 personen

Bereidingstijd: 1 uur

Benodigd kookgerei

- ✓ Eetlepel
- ✓ Snijplank
- ✓ Keukenmes
- ✓ Maatbeker
- ✓ Grote koekenpan
- ✓ Pollepel
- ✓ Ovenschaal
- ✓ Boterkwastje
- ✓ Weegschaal

TIP
Serveer met een gebakken ei.

Benodigde ingrediënten

Aardappelblokjes (celavita)	800 gram
Spekjes	125 gram
Uien	2
Knoflook	2
Champignons	250 gram
Rode paprika	1
Gele paprika	1
Courgette	1
Witte wijn, eventueel alcoholvrij	100 ml
Olijfolie	1 eetlepel
Bladpeterselie	half bosje
Geraspte oude kaas	50 gram
Zout en peper	naar smaak



Stappen: Tiroler Gröstl

Vorbereitung

- 1 Verwarm de oven voor op 200 graden
- 2 Vet de ovenschaal in met een klein beetje olie

Groenten snijden

- 3 Maak de uien schoon en snijd ze fijn
- 4 Maak de knoflook schoon en snijd fijn
- 5 Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes
- 6 Was de rode en gele paprika en verwijder de zaadlijsten
- 7 Snijd de rode en gele paprika in reepjes
- 8 Was de courgette en snijd in blokjes
- 9 Snijd de peterselie fijn

Spekjes en groenten bakken

- 10 Bak de spekjes krokant in de grote koekenpan
- 11 Verdeel de spekjes over de bodem van de ovenschaal
- 12 Doe de courgetteblokjes in de pan van de spekjes
- 13 Doe de rode en gele paprikareepjes erbij
- 14 Bak de courgette en de paprika's 5 minuten
- 15 Doe de helft van de knoflook en de helft van de ui erbij
- 16 Bak alles 1 minuut
- 17 Doe 100 ml witte wijn erbij
- 18 Breng eventueel op smaak met zout en/of peper
- 19 Voeg de champignons toe
- 20 Bak de groente nog eens 2 minuten
- 21 Verdeel de groente over de ovenschaal

Aardappelblokjes bakken

- 22 Verhit 1 eetlepel olijfolie in dezelfde pan
- 23 Doe de aardappelblokjes erbij
- 24 Bak de aardappelblokjes ongeveer 5 minuten
- 25 Doe de resterende knoflook en ui erbij
- 26 Bak alles nog 1 minuut

- 27 Doe de helft van de peterselie bij de aardappelblokjes

- 28 Breng de aardappelblokjes op smaak met een beetje peper

Ovenschaal bereiden en serveren

- 29 Schep de aardappels over de groente in de ovenschaal
- 30 Strooi de geraspte kaas over de aardappelblokjes
- 31 Zet de ovenschaal ca. 15 minuten in de voorverwarmde oven
- 32 Verdeel de overgebleven peterselie over het gerecht
- 33 Controleer of het fornuis en de oven uit zijn



TIP
Serveer de curry met basmatirijst.

Wortelcurry met kokos en cashewnoten

Hoofdgerechten (vegetarisch)

4 personen

Bereidingstijd: 30 minuten

Benodigd kookgerei

- ✓ Eetlepel
- ✓ Snijplank
- ✓ Keukenmes
- ✓ Maatbeker
- ✓ Wok met deksel
- ✓ Pollepel
- ✓ Handpers
- ✓ Weegschaal

Benodigde ingrediënten

Olijfolie	1 eetlepel
Uien	2
Winterpeen	800 gram
Kerriepoeder	1½ eetlepel
Groentebouillonblokje	1
Kokosmelk	200 ml
Heet water	250 ml
Limoen	1
Cashewnoten	150 gram
Koriander	half bosje



TIP
Lust je geen koriander? Schep er dan platte peterselie door.

Stappen: Wortelcurry met kokos en cashewnoten

Stappen

- 1 Groenten snijden
- 2 Maak de ui schoon
- 3 Snijd de uien in partjes
- 4 Was de winterpeen en verwijder de boven- en onderkant
- 5 Snijd de winterpeen in plakjes van 1 cm dik
- 6 Snijd de koriander grof
- 7 Hak de cashewnoten in grove stukjes

Groenten roerbakken

- 8 Zet de wok op het vuur
- 9 Verhit 3 eetlepel wokolie in de wok
- 10 Roerbak de ui ongeveer 3 minuten
- 11 Doe de winterpeen erbij
- 12 Roerbak de winterpeen 2 minuten mee

Curry maken

- 13 Doe 1½ eetlepel kerriepoeder erbij en roer erdoor
- 14 Doe er 250 ml heet water bij
- 15 Doe er 200 ml kokosmelk bij
- 16 Verkruimel 1 groentebouillonblokje erboven
- 17 Breng het geheel aan de kook
- 18 Zet als het kookt het vuur zacht
- 19 Laat de curry, met de deksel op de pan, 20 minuten zachtjes pruttelen
- 20 Laat de curry, als de saus wat dun is, nog even zonder deksel doorkoken

Serveren

- 21 Pers de limoen uit boven een kommetje
- 22 Doe naar smaak wat limoensap erbij
- 23 Doe de cashewnoten erbij
- 24 Schep de koriander erdoor
- 25 Controleer of fornuis uit is



Aardappelen (Roseval) uit de oven

Bijgerechten

4 personen

Bereidingstijd: 55 minuten

Benodigd kookgerei

- ✓ Theelepel
- ✓ Eetlepel
- ✓ Ovenschaal
- ✓ Snijplank
- ✓ Vergiet
- ✓ Schilmesje
- ✓ Weegschaal
- ✓ Ovenwanten

Benodigde ingrediënten

Olijfolie	3 eetlepels
Roseval aardappelen	800 gram
Knoflook	1 teentje
Rozemarijn	1 eetlepel
Zout en peper	naar smaak



Stappen: Aardappelen (Roseval) uit de oven

Vorbereiding

- 1 Verwarm de oven voor op 180 graden
- 2 Snijd de aardappelen in partjes
- 3 Was de aardappelpartjes
- 4 Doe er voldoende water bij zodat de aardappelpartjes onder water staan

Aardappelen koken

- 5 Breng de aardappelen aan de kook
- 6 Laat vervolgens 10 minuten koken op laag vuur
- 7 Giet de aardappelpartjes af in het vergiet
- 8 Doe de aardappelpartjes in een ovenschaal
- 9 Giet 3 eetlepels olijfolie over de aardappelpartjes

Smaken toevoegen

- 10 Maak de knoflookteentjes schoon en snijd fijn
- 11 Verdeel de fijngesneden knoflook over de aardappelpartjes
- 12 Strooi 1 eetlepel rozemarijn over de aardappelpartjes
- 13 Breng eventueel op smaak met zout en/of peper
- 14 Roer de aardappelpartjes met alle ingrediënten door elkaar

In de oven

- 15 Plaats de ovenschaal in de oven
- 16 Bak de aardappelen 30 minuten
- 17 Neem de ovenschaal met de ovenwanten uit de oven
- 18 Controleer of het fornuis en de oven uit zijn



Aardappelpuree

Bijgerechten

4 personen

Bereidingstijd: 1 uur

Benodigd kookgerei

- ✓ Theelepel
- ✓ Eetlepel
- ✓ Pan met deksel
- ✓ Steelpan
- ✓ Snijplank
- ✓ Vergiet
- ✓ Schilmesje
- ✓ Pureestamper
- ✓ Pollepel
- ✓ Maatbeker
- ✓ Weegschaal

Benodigde ingrediënten

Aardappelen	750 gram
Melk	200 ml
Olijfolie	3 eetlepels
Roomboter	25 gram
Mosterd	1 eetlepel
Zout	1 theelepel
Peper	½ theelepel



TIP

Voeg eens peterselie, bieslook, kervel of fijngesneden sjalotjes toe.

Stappen: Aardappelpuree

Vorbereiding

- 1 Schil en snijd de aardappelen in stukken
- 2 Was de aardappelen
- 3 Doe de aardappelen in de grote pan
- 4 Doe er voldoende water bij zodat alles onder water staat

Aardappelen koken en stampen

- 5 Zet de pan op het vuur
- 6 Breng de aardappelen aan de kook
- 7 Kook de aardappelen in ongeveer 20 minuten gaar op laag vuur
- 8 Giet daarna de aardappelen af in het vergiet
- 9 Doe de aardappelen terug in de pan
- 10 Stamp de aardappelen met de pureestamper fijn

Melk en smaken toevoegen

- 11 Doe 200 ml melk in de steelpan
- 12 Doe 3 eetlepels olijfolie bij de melk
- 13 Doe 25 gram roomboter bij de melk
- 14 Doe 1 theelepel zout in de melk
- 15 Doe een ½ theelepel peper bij de melk
- 16 Kook de melk
- 17 Stamp de aardappelen met de pureestamper fijn
- 18 Doe de warme melk beetje bij beetje bij de gestampte aardappelen
- 19 Doe de mosterd erbij
- 20 Roer de puree glad
- 21 Controleer of het fornuis uit is



Aardappelpuree met knolselderij

Bijgerechten

4 personen

Bereidingstijd: 1 uur

Benodigd kookgerei

- ✓ Theelepel
- ✓ Eetlepel
- ✓ Grote pan met deksel
- ✓ Steelpan
- ✓ Snijplank
- ✓ Vergiet
- ✓ Schilmesje
- ✓ Pureestamper
- ✓ Pollepel
- ✓ Maatbeker
- ✓ Weegschaal

Benodigde ingrediënten

Aardappelen	500 gram
Knolselderij	1
Melk	200 ml
Roomboter	50 gram
Olijfolie	3 eetlepels
Nootmuskaat	½ theelepel
Zout	1 theelepel
Peper	½ theelepel



TIP

Voeg ook eens een ui of pastinaak toe aan de puree.

Stappen: Aardappelpuree met knolselderij

Vorbereiding

- 1 Schil en snijd de aardappelen in stukken
- 2 Was de aardappelen
- 3 Doe de aardappelen in de grote pan
- 4 Schil de knolselderij en snijd in stukken
- 5 Was de knolselderij
- 6 Doe de knolselderij bij de aardappelen in de pan
- 7 Doe er voldoende water bij zodat alles onder water staat

Aardappelen en knolselderij bereiden

- 8 Zet de pan op het vuur
- 9 Breng de aardappelen en knolselderij aan de kook
- 10 Kook de aardappelen in ongeveer 20 minuten gaar op laag vuur
- 11 Giet daarna de aardappelen en knolselderij af in het vergiet
- 12 Doe de aardappelen en knolselderij terug in de pan
- 13 Stamp de aardappelen en de knolselderij met de pureestamper fijn

Melk en smaakmakers toevoegen

- 14 Doe 200 ml melk in de steelpan
- 15 Doe 3 eetlepels olijfolie bij de melk
- 16 Doe 50 gram roomboter bij de melk
- 17 Doe 1 theelepel zout bij de melk
- 18 Doe ½ theelepel peper bij de melk
- 19 Doe ½ theelepel nootmuskaat bij de melk
- 20 Kook de melk
- 21 Doe de warme melk beetje bij beetje bij de gestampte aardappelen en knolselderij
- 22 Roer de puree glad
- 23 Controleer of het fornuis uit is



Albondigas (Spaanse gehaktballetjes)

Bijgerechten

4 personen

Bereidingstijd: 45 minuten

Benodigd kookgerei

- ✓ Snijplank
- ✓ Keukenmes
- ✓ Bord
- ✓ Kom
- ✓ Koekenpan met deksel
- ✓ Pollepel
- ✓ Schaar
- ✓ Theelepel
- ✓ Eetlepel

Benodigde ingrediënten

Gehakt	250 gram
Gezeefde tomaten	250 gram
Witbrood	2 sneetjes
Ei	1
Sjalot	1
Droge witte wijn	5 eetlepels
Knoflook	2 teentjes
Platte peterselie	2 eetlepels
Een beetje peterselie voor garnering	
Chilipoeder	½ theelepel
Nootmuskaat	½ theelepel
Olijfolie	1 eetlepel
Zout en peper	naar smaak



Stappen: Albondigas (Spaanse gehaktballetjes)

Vorbereiding

- 1 Snijd de korstjes van het brood
- 2 Pel en snipper de sjalot
- 3 Pel en snijd de knoflooktenen fijn
- 4 Snijd of knip de peterselie fijn
- 5 Doe het brood in de kom en besprenkel het met wijn

Gehakt(balletjes) klaarmaken

- 6 Voeg het gehakt, ei, chilipoeder, sjalot, knoflook, nootmuskaat en de fijngesneden peterselie toe
- 7 Meng alles goed door elkaar
- 8 Breng eventueel op smaak met zout en/of peper
- 9 Vorm met vochtige handen 16 balletjes van het gehakt

Gehaktballetjes in saus sudderen

- 10 Verhit de olie in de koekenpan
- 11 Bak de balletjes in 5 minuten rondom bruin
- 12 Schenk de gezeefde tomaten bij de gehaktballetjes in de pan
- 13 Laat alles 15 minuten op laag vuur sudderen
- 14 Voeg eventueel wat water toe als de saus te dik is geworden
- 15 Garneer met de achtergebleven peterselie
- 16 Controleer of het fornuis uit is



Appelmoes

Bijgerechten

4 personen

Bereidingstijd: 35 minuten

Benodigd kookgerei

- ✓ Theelepel
- ✓ Eetlepel
- ✓ Pan met deksel
- ✓ Pollepel
- ✓ Snijplank
- ✓ Schilmesje
- ✓ Schaal
- ✓ Maatbeker
- ✓ Weegschaal
- ✓ Garde

Benodigde ingrediënten

Moesappels	1 kilo
Kaneelpoeder	1 theelepel
Water	100 ml
Suiker	naar smaak



TIP

Voeg ook eens wat steranijs toe.
Verwijder de steranijs na het koken.

Stappen: Appelmoes

Vorbereiding

- 1 Schil de appels en verwijder het klokhuis
- 2 Snijd de appels in stukjes
- 3 Doe 100 ml water in de pan
- 4 Doe de appelstukjes erbij

Appels koken

- 5 Zet de pan op het vuur met deksel
- 6 Kook de appelstukjes op matig vuur
- 7 Neem de pan van het vuur wanneer de appel tot moes is gekookt, dat is ongeveer na 15 minuten
- 8 Voeg de kaneelpoeder toe
- 9 Roer met de garde goed door
- 10 Doe de appelmoes in een schaal
- 11 Laat de appelmoes afkoelen
- 12 Controleer of het fornuis uit is



Gehaktbal op oma's wijze

Bijgerechten

4 personen

Bereidingstijd: 45 minuten

Benodigde ingrediënten

- ✓ Benodigd kookgerei
- ✓ Eetlepel
- ✓ Braadpan met deksel
- ✓ Pollepel
- ✓ Kom
- ✓ Maatbeker
- ✓ Weegschaal

Benodigde ingrediënten

Olijfolie	10 eetlepels
Bakboter	50 gram
Rundergehakt	500 gram
Melk	100 ml
Ei	1
Paneermeel	30 gram
Kruidenmix voor gehakt	1 eetlepel
Water	200 ml



Stappen: Gehaktbal op oma's wijze

Vorbereiding

- 1 Doe het gehakt in een kom
- 2 Doe er 100 ml melk bij
- 3 Voeg het ei toe
- 4 Doe er 30 gram paneermeel bij
- 5 Doe er 1 eetlepel kruidenmix voor gehakt bij
- 6 Meng alles goed door elkaar
- 7 Maak 4 ronde gehaktballen

Braadpan klaarmaken

- 8 Zet de braadpan op het vuur
- 9 Doe 10 eetlepels olijfolie in de braadpan
- 10 Doe er 50 gram bakboter bij
- 11 Verhit de boter samen met de olijfolie op hoog vuur

Gehaktballen braden

- 12 Doe de gehaktballen in de pan
- 13 Bak de gehaktballen in 5 minuten goudbruin in de braadpan
- 14 Zet het vuur laag
- 15 Doe 200 ml water bij de gehaktballen
- 16 Gaar de gehaktballen gedurende 25 minuten op laag vuur, met de deksel op de pan
- 17 Controleer of het fornuis uit is



Jus

Bijgerechten

4 personen

Bereidingstijd: 55 minuten

Benodigd kookgerei

- ✓ Theelepel
- ✓ Eetlepel
- ✓ Steelpan
- ✓ Kleine pan
- ✓ Snijplank
- ✓ Garde
- ✓ Pollepel
- ✓ Schilmesje
- ✓ Zeef
- ✓ Kom
- ✓ Maatbeker
- ✓ Blikopener

Benodigde ingrediënten

Olijfolie	3 eetlepels
Uien	¼
Verse knoflook	2 teentjes
Water	400 ml
Tomatenpuree	2 eetlepels
Rodewijnazijn	2 eetlepels
Balsamicoazijn	2 eetlepels
Laurierblaadje	1
Kruidnagel	4
Tijm gedroogd of vers takje	1 theelepel
Aardappelzetmeel	1 eetlepel
Zout en peper	naar smaak



Stappen: Jus

Vorbereiding

- 1 Maak de $\frac{1}{4}$ ui schoon en snijd fijn
- 2 Maak de knoflook schoon en snijd fijn

Knoflook en uitjes bakken

- 3 Zet de pan op het vuur
- 4 Doe 3 eetlepels olijfolie in de pan
- 5 Doe er de $\frac{1}{4}$ ui en knoflook bij
- 6 Bak de uitjes en knoflook 2 minuten op laag vuur

Smaken toevoegen

- 7 Doe er 2 eetlepels tomatenpuree bij
- 8 Doe het laurierblaadje erbij
- 9 Doe 4 kruidnagels erbij
- 10 Doe 1 theelepel tijm erbij
- 11 Doe 2 eetlepels rodewijnazijn erbij
- 12 Doe 2 eetlepels balsamicoazijn erbij

Jus bereiden

- 13 Breng de jus aan de kook
- 14 Laat de jus in 25 minuten op zacht vuur inkoken
- 15 Zeef de jus boven de andere pan om het jusvocht op te vangen
- 16 Doe een eetlepel aardappelzetmeel in een kommetje
- 17 Doe er een beetje water bij
- 18 Roer tot een glad papje
- 19 Doe het papje al roerend met de garde in de jus
- 20 Roer tot een gladde jus
- 21 Controleer of het fornuis uit is



Kipdijfilet

Bijgerechten

4 personen

Bereidingstijd: 35 minuten

Benodigd kookgerei

- ✓ Eetlepel
- ✓ Braadpan met deksel
- ✓ Kom
- ✓ Snijplank
- ✓ Pollepel
- ✓ Weegschaal

Benodigde ingrediënten

Olijfolie	10 eetlepels
Bakboter	50 gram
Kippendijfilet	4
Kipkruiden	1 eetlepel



Stappen: Kippendijfilet

Kipdijfilet garneren

- 1 Doe de kippendijfilet in een kom
- 2 Doe 10 eetlepels olijfolie erbij
- 3 Doe 1 eetlepel kipkruiden erbij
- 4 Meng alles goed door elkaar

Kippendijfilet bakken en garen

- 5 Zet de braadpan op het vuur
- 6 Verhit de bakboter in de braadpan
- 7 Bak de kip aan beide kanten gedurende 5 minuten goudbruin op hoog vuur
- 8 Zet het vuur laag
- 9 Gaar de kip gedurende 25 minuten op zacht vuur
- 10 Controleer of het fornuis uit is



Omelet

Bijgerechten

4 personen

Bereidingstijd: 20 minuten

Benodigd kookgerei

- ✓ Eetlepel
- ✓ Koekenpan
- ✓ Maatbeker
- ✓ Garde
- ✓ Spatel
- ✓ Bord

Benodigde ingrediënten

Eieren	8
Slagroom	40 ml
Olijfolie	1 eetlepel
Zout en peper	naar smaak



Stappen: Omelet

Eieren kloppen

- 1 Doe de 8 eieren in een kom
- 2 Klop de eieren met een garde los
- 3 Doe er 40 ml slagroom bij
- 4 Breng eventueel op smaak met zout en/of peper
- 5 Roer met de garde tot een glad mengsel

Omelet maken

- 6 Zet de koekenpan op het vuur
- 7 Doe 1 eetlepel olijfolie in de koekenpan
- 8 Doe het eimengsel in de koekenpan
- 9 Laat de omelet op zacht vuur garen
- 10 Keer de omelet om en bak deze kant ook gaar
- 11 Laat de omelet met behulp van de spatel op het bord glijden
- 12 Controleer of het fornuis uit is



Rodekool met appel en ui

Bijgerechten

4 personen

Bereidingstijd: 1 uur

Benodigd kookgerei

- ✓ Eetlepel
- ✓ Pan met deksel
- ✓ Snijplank
- ✓ Vergiet
- ✓ Keukenmes
- ✓ Schilmesje
- ✓ Kommetje
- ✓ Maatbeker
- ✓ Weegschaal
- ✓ Thee-ei

Benodigde ingrediënten

Rodekool dun gesneden	800 gram
Rode ui	1
Appels	2
Rodebessensap	75 ml
Rode wijn	50 ml
Balsamicoazijn	3 eetlepels
Bruine basterdsuiker	25 gram
Laurierblaadje	1
Steranijs heel	1
Kaneelstokje	1
Kruidnagels	4
Aardappelzetmeel	1 eetlepel
Water	125 ml
Zout en peper	naar smaak

TIP

Lekker met aardappelen en gehaktbal op oma's wijze op pagina 71.



Stappen: Rodekool met appel en ui

Appels en ui snijden

- 1 Schil de appels en verwijder het klokhuis
- 2 Snijd de appels in blokjes
- 3 Maak de rode ui schoon en snijd fijn
- 4 Doe de gesneden rodekool en ui in de pan
- 5 Doe er de appelblokjes bij

Smaken toevoegen

- 6 Doe 75 ml rodebessensap erbij
- 7 Doe 50 ml rode wijn erbij
- 8 Doe 3 eetlepels balsamicoazijn erbij
- 9 Doe 25 gram bruine basterdsuiker erbij
- 10 Doe in het thee-ei:
 - 1 laurierblaadje
 - 1 steranijs
 - 4 kruidnagels
- 11 Hang het thee-ei in de pan
- 12 Doe 1 kaneelstokje erbij

Rodekool koken

- 13 Voeg 125 ml water toe
- 14 Zet de pan met deksel op het vuur
- 15 Breng de rodekool aan de kook
- 16 Schep de rodekool een keer om
- 17 Laat de rodekool in 30 minuten garen op laag vuur
- 18 Verwijder daarna het kaneelstokje en het thee-ei met de kruiden

Voeg aardappelzetmeel toe

- 19 Doe 1 eetlepel aardappelzetmeel in een kommetje
- 20 Doe er een beetje water bij en roer tot een glad papje
- 21 Doe het papje al roerend bij de rodekool en roer goed door
- 22 Controleer of het fornuis uit is



Saucijs in bladerdeeg

Bijgerechten

4 personen

Bereidingstijd: 45 minuten

Benodigd kookgerei

- ✓ Bakpapier
- ✓ Bakplaat
- ✓ Kommetje
- ✓ Vork
- ✓ Boterkwast

Benodigde ingrediënten

Saucijsjes	4
Diepvriesbladerdeeg	4 plakjes
Ei	1



Stappen: Saucijs in bladerdeeg

Vorbereiding

- 1 Verwarm de oven voor op 175 graden
- 2 Laat 4 plakjes bladerdeeg ontdooien
- 3 Let op! Onder elk plakje bladerdeeg zit een dun velletje plastic
- 4 Verwijder dit velletje plastic
- 5 Leg een vel bakpapier op de bakplaat

Saucijspakketjes maken

- 6 Leg op elk plakje bladerdeeg een saucijsje op schuine wijze (van punt naar punt)
- 7 Vouw nu de ene punt over het saucijsje heen en vouw de andere punt eroverheen terug

Saucijspakketjes bestrijken met ei

- 8 Breek het ei boven de kom
- 9 Klop het ei los met de vork
- 10 Bestrijk elk pakketje met ei

In de oven afbakken

- 11 Leg alle saucijspakketjes op de bakplaat met bakpapier
- 12 Bak de saucijspakketjes in 20 minuten gaar en goudbruin
- 13 Haal de saucijspakketjes uit de oven
- 14 Controleer of de oven uit is



Spitskool (roerbak)

Bijgerechten

4 personen

Bereidingstijd: 35 minuten

Benodigd kookgerei

- ✓ Theelepel
- ✓ Eetlepel
- ✓ Wok
- ✓ Snijplank
- ✓ Vergiet
- ✓ Schilmesje
- ✓ Pollepel
- ✓ Maatbeker
- ✓ Weegschaal

Benodigde ingrediënten

Olijfolie	5 eetlepels
Champignons	100 gram
Ui	1
Spitskool fijngesneden	500 gram
Room	50 ml
Kerriepoeder	1 theelepel
Zout en peper	naar smaak



Stappen: Spitskool (roerbak)

Vorbereiding

- 1 Maak de champignons schoon
- 2 Snijd de champignons in partjes
- 3 Maak de ui schoon en snijd fijn

Groenten roerbakken

- 4 Zet de wok op het vuur
- 5 Doe 5 eetlepels olijfolie in de wok
- 6 Verhit de olijfolie
- 7 Doe de ui en champignons erbij
- 8 Bak de ui en champignons 5 minuten
- 9 Voeg de gesneden spitskool toe
- 10 Roerbak dit 5 minuten mee

Smaken toevoegen

- 11 Doe 1 theelepel kerriepoeder erbij
- 12 Doe 50 ml room erbij
- 13 Kook de room 2 minuten mee op laag vuur
- 14 Breng eventueel op smaak met zout en/of peper
- 15 Controleer of het fornuis uit is



Stoofpeertjes

Bijgerechten

4 personen

Bereidingstijd: 2 uur

Benodigd kookgerei

- ✓ Kookpan
- ✓ Snijplank
- ✓ Schilmesje
- ✓ Schaal
- ✓ Maatbeker
- ✓ Weegschaal

Benodigde ingrediënten

Stoofpeertjes	12
Rodebessensap	250 ml
Water	100 ml
Witte basterdsuiker	75 gram
Kaneelstokje	1
Laurierblaadje	1
Kruidnagel	2
Suiker	naar smaak



Stappen: Stoofpeertjes

TIP
Voeg voor een andere smaak wat steranijs toe. Verwijder dit na het koken.

Vorbereiding

- 1 Schil de stoofpeertjes en verwijder het klokhuis
- 2 Snijd de stoofpeertjes in partjes
- 3 Doe de stoofpeerpartjes in een pan

Smaken toevoegen

- 4 Doe 250 ml bessensap erbij
- 5 Doe 100 ml water erbij
- 6 Doe 75 gram witte basterdsuiker erbij
- 7 Doe het kaneelstokje er ook bij
- 8 Doe in het thee-ei:
 - 1 laurierblaadje
 - 2 kruidnagels
- 9 Hang het thee-ei in de pan

Stoofpeertjes koken

- 10 Zet de pan op het vuur
- 11 Breng de stoofpeertjes aan de kook
- 12 Zet het vuur zacht wanneer de stoofpeertjes koken
- 13 Laat de stoofpeertjes 1 1/2 uur op zacht vuur garen
- 14 Neem na 1 1/2 uur de stoofpeertjes van het vuur
- 15 Doe de stoofpeertjes in een schaal en laat afkoelen
- 16 Verwijder daarna het kaneelstokje en het thee-ei met de kruiden
- 17 Controleer of het fornuis uit is



Tortilla

Bijgerechten

4 personen

Bereidingstijd: 40 minuten

Benodigd kookgerei

- ✓ Snijplank
- ✓ Keukenmes
- ✓ Mengkom
- ✓ Garde
- ✓ Koekenpan met deksel
- ✓ Pannenkoekmes
- ✓ Weegschaal
- ✓ Eetlepel
- ✓ Bord

Benodigde ingrediënten

Aardappelen	500 gram
Rode paprika	1
Grote ui	1
Eieren	5
Olie	3 eetlepels
Zout en peper	naar smaak



TIP
Gebruik een restje groente in de tortilla.

Stappen: Tortilla

Vorbereiding

- 1 Schil de aardappelen en was ze
- 2 Snijd de aardappelen in hele dunne schijfjes
- 3 Pel de ui en snijd fijn
- 4 Was de paprika en verwijder de steel en zaadlijsten
- 5 Snijd de paprika in reepjes

Aardappelschijfjes en groenten bakken

- 6 Verhit 3 eetlepels olijfolie in de koekenpan
- 7 Bak de aardappelschijfjes 15 minuten in de koekenpan
- 8 Schep de aardappelschijfjes regelmatig om
- 9 Voeg na 5 minuten de ui en paprika toe en bak ze mee

Eieren toevoegen

- 10 Neem een kom en breek de eieren op de rand van de kom
- 11 Breng eventueel op smaak met zout en/of peper
- 12 Klop de eieren tot een glad mengsel
- 13 Roer het eierenmengsel en aardappelmengsel goed door elkaar

Tortilla bereiden

- 14 Doe het gehele mengsel weer terug in de koekenpan met deksel
- 15 Bak de aardappel tortilla in ongeveer 8 minuten gaar op laag vuur
- 16 Als het ei gestold is, maak dan het ei met een pannenkoekmes los van de pan
- 17 Laat het ei op een bord glijden
- 18 Laat de tortilla met de andere kant terug in de pan glijden
- 19 Bak nog 5 minuten tot die kant ook lichtbruin gekleurd is
- 20 Snijd de tortilla in punten



Zalmpakketje uit de oven

Bijgerechten

4 personen

Bereidingstijd: 45 minuten

Benodigd kookgerei

- ✓ Snijplank
- ✓ Keukenmes
- ✓ Aluminiumfolie
- ✓ Theelepel
- ✓ Boterkwastje
- ✓ Eetlepel
- ✓ Ovenschaal of plaat

Benodigde ingrediënten

Zalm (moten of filets)	4
Olie	1 eetlepel
Prei	1
Dille vers fijngehakt	1 eetlepel
Mosterd	2 theelepels
Zout en peper	naar smaak



Stappen: Zalmpakketje uit de oven

Vorbereiding

- 1 Verwarm de oven voor op 200 graden
- 2 Neem 4 gelijke stukken aluminiumfolie
- 3 Smeer in het midden van elk stuk aluminiumfolie een beetje olie

Prei snijden

- 4 Maak de prei schoon en spoel het zand eruit
- 5 Snijd de prei in hele dunne ringetjes
- 6 Leg op elk stuk folie een hoopje prei
- 7 Leg op de stukken zalm op de prei

Zalmpakketjes maken

- 8 Bestrooi elk stuk zalm met peper en eventueel zout
- 9 Wrijf elk stuk zalm in met een halve theelepel mosterd
- 10 Verdeel de fijngehakte dille over de 4 stukken zalm
- 11 Vouw elk pakketje zalm dicht, zodat er geen stoom kan ontsnappen

Zalmpakketjes in de oven bakken

- 12 Leg de pakketjes naast elkaar in een ovenschaal of op een bakplaat
- 13 Bak de zalmpakketjes 15-20 minuten in de oven
- 14 Haal de zalmpakketjes uit de oven
- 15 Controleer of de oven uit is

Er is altijd iets mogelijk

InteraktContour is er voor mensen die problemen ervaren als gevolg van hersenletsel, na bijvoorbeeld een beroerte, ongeluk of hersentumor. Hersenletsel verandert hun leven en dat van hun naasten; terug naar werk of school lukt vaak niet en thuis is alles anders.

Toch is er altijd iets mogelijk. Dáár richt InteraktContour zich op, met gespecialiseerde zorg en ondersteuning. Cliënten en hun naasten boeken resultaten op het gebied van leven, wonen en werken. InteraktContour biedt daarvoor behandeling, begeleiding, dagbesteding en 24-uurs zorg in Oost- en Midden-Nederland.

“Koken met cliënten vond ik best spannend, maar wat is het leuk! Cliënten hebben voor hun hersenletsel al jaren zelf gekookt. De rollen zijn soms omgedraaid: ik krijg tips van bewoners als we samen in de keuken bezig zijn. Het is fantastisch dat we van elkaar kunnen leren”

Begeleider bij InteraktContour

“...samen koken. Eerst bereiden we het samen voor en dan gaan we ook nog samen eten. Geweldig! Dit mag van mij iedere dag!”

Cliënt bij InteraktContour

InteraktContour
verder met hersenletsel

