



Spinnensoep

Smakelijk! Kasper

VOORGERECHT



DIT HEB JE NODIG VOOR 4 PERSONEN

- »» gemengd gehakt 250 g
(als je meer spinnetjes wil, mag je altijd meer gehakt nemen)
- »» spaghetti
- »» pompoen (vrucht vlees) 500 g
- »» wortelen 250 g
- »» 4 zoete paprika's
- »» Eventueel een klein restje van groenten dat niet te hard afsmakt (om weggooien te vermijden)
- »» room 2,5 dl
- »» groentebouillon 1 l
- »» nootmuskaat
- »» peper
- »» zout

HOE MAAK JE HET

Snij het pompoenvrucht vlees, wortelen en zoete paprika's in kleine stukjes en doe deze in een kookpot. Schenk de groentebouillon erbij en breng aan de kook. Draai het vuur lager en laat 15 à 20 minuten afgedekt op een laag vuur koken tot de pompoen zacht is. Mix de soep en voeg er de room aan toe. Laat de soep nog even doorkoken, haal dan de pot van het vuur en kruid met peper, zout en een beetje nootmuskaat. Rol de gehaktballetjes, steek er 4 stukjes ongekookte spaghetti in. Laat de gehaktballetjes met spaghetti pootjes enkele minuten gaar worden in kokend water. Laat de spinnetjes vlak voor het serveren in de soep glijden.



DIT HEB JE NODIG VOOR 4 PERSONEN

- »»» 1 liter water
- »»» 1 ui
- »»» 2 wortelen
- »»» 3 stengels selder
- »»» 1 stuk preiwit
- »»» 1 blik tomatenblokjes
- »»» 2 bouillonblokjes
- »»» 1 kruidentuiltje: 2 takjes peterselie, 2 laurierblaadjes, 1 takje tijm
- »»» 1 el olijfolie

HOE MAAK JE HET

1. Was de groenten één voor één.
2. Snijd de ui, selder, prei, wortelen, ... in schijfjes of blokjes.
3. Was alle gesneden groenten samen in één vergiet.
4. Neem een kookpot, doe er 1 el olijfolie in.
5. Voeg 1 l water een kruidentuiltje, de tomatenblokjes (uit blik) en 2 bouillonblokjes toe
6. Zet het deksel op de kookpot en laat 30 min koken.
7. Proef en voeg peper en zout toe, naar eigen smaak.
8. Dien op in een soepp bord met een sneetje brood.

TIP: Ruim je werkplaats op en maak alles proper als je met iets nieuws begint.

VOORGERECHT

Gezonde tomaten groentensoep

Smakelijk! Hera





Dumplings

Smakelijk! Milo



DIT HEB JE NODIG

- »»» 1 eetlepel sesamolie
- »»» 1 eetlepel sojasaus
- »»» 1 eetlepel maizena
- »»» 1 theelepel suiker
- »»» 1 lenteutje
- »»» 1 eiwit van een ei
- »»» Een stukje rode peper (naar eigen smaak)
- »»» Chinese dumpling velletjes
- »»» 250g varkensgehakt

HOE MAAK JE HET

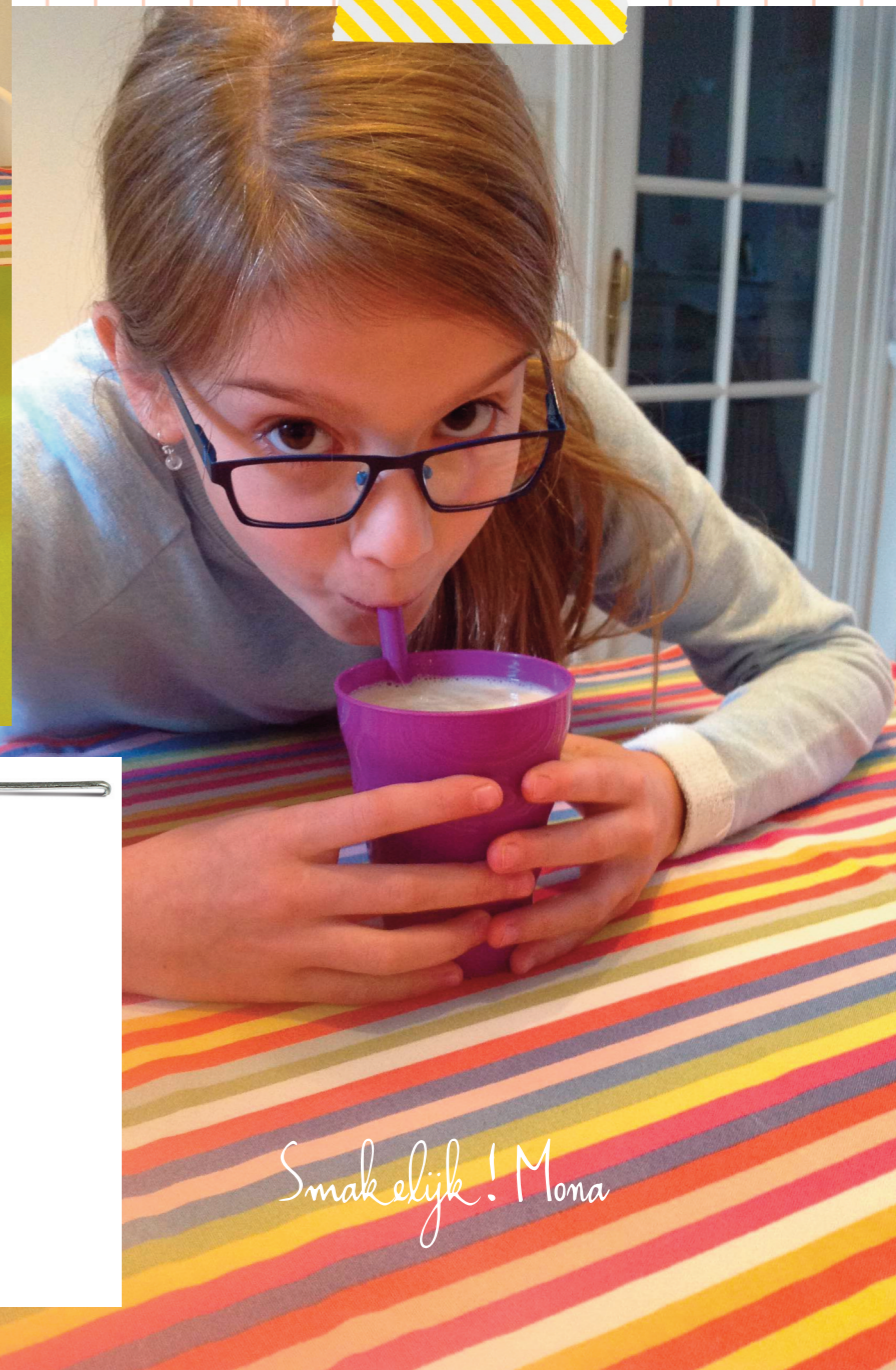
Snijd de lenteui in stukjes
 Doe het in een kom
 Voeg het varkensgehakt, de rode peper, de sesamolie, de sojasaus, de maizena, de suiker en het eiwit toe.
 Meng alles heel goed.
 Neem een theelepel van het mengsel en doe op elk vel één theelepel.
 Plooi ze zoals op de foto staat in een ster, een zak of in de helft (bij de plooi ga je met de achterkant van een lepel over de zijkant en check de link ook om te zien hoe dit moet.

<https://www.youtube.com/watch?v=WcILg8M0tJ8>

https://www.youtube.com/watch?v=Zh5_DuuxHC0

DIT HEB JE NODIG

- »» halve ananas
- »» 1 banaan
- »» 200 ml yoghurt
- »» blender



Milkshake

HOE MAAK JE HET

1. zet de blender klaar
2. snij de halve ananas in 2
3. snij de harde kern er uit
4. Schil de stukken ananas en stop ze in de blender
5. pel de banaan en stop ze in de blender
6. voeg de yoghurt toe en blend maar!

Smakelijk! Mona

Hartige eiermuffins met broccoli, zongedroogde tomaten en lenteuitjes

Smakelijk! Thomas



DESSERT



DIT HEB JE NODIG

- »»» 1 struik broccoli
- »»» 5 zongedroogde tomaten in olijfolie
- »»» 5 à 6 lente-uitjes
- »»» 2 eetlepels Parmezaanse kaas, geraspt
- »»» 2 theelepels Italiaanse kruiden
- »»» 12 eieren (Medium)
- »»» versgemalen peper, zout
- »»» 1 muffinbakvorm (voor 12 muffins)
- »»» 12 papieren / siliconen muffinvormpjes

HOE MAAK JE HET

1. Zet de oven aan op 180 °C
2. Zet de papieren vormpjes in de muffinbakvorm
3. Snijd de broccolirosjes van de stonk af
4. Verdeel de broccoli in kleine, even grote, roosjes en was ze
5. Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in kleine ringetjes
6. Laat de zongedroogde tomaten een beetje uitlekken en snijd ze in kleine reepjes
7. Breek de eieren in een kom, klop ze los met een garde of een vork
8. Doe peper en zout naar smaak bij de eieren en klop nog eens door
9. Voeg 2 theelepels Italiaanse kruiden toe aan het eiermengsel en klop erdoor
10. Rasp de Parmezaanse kaas en klop het door het eiermengsel*
11. Doe de broccoli in een zeef of stoommandje. Stoom de broccoli 3-5 min. boven een laagje kokend water of in de magnetron halfgaar (het moet dus nog een beetje te hard zijn)
12. Verdeel de broccoli- roosjes, de zongedroogde tomaten en de bosui over de muffinvormpjes
13. Klop het eiermengsel nog eens goed door en verdeel het over de groenten in de muffinvormpjes
14. Schuif de muffinbakvorm in het midden van de oven en bak de eiermuffins in ongeveer 20 min. gaar
15. Haal ze uit de oven laat ze even afkoelen en serveer ze op een mooi bordje of muffinrekje



DIT HEB JE NODIG

- »»» 500g spaghetti
- »»» 4 plakken pancetta (een halve cm dik)
- »»» 12 kleine tomaten
- »»» 3 ajuinen (of dikke sjalotten)
- »»» 2 teentjes knoflook
- »»» 1 bos basilicum
- »»» 1 bos rucola
- »»» 5 cl olijfolie
- »»» 100g pijnboompitten
- »»» Parmezaanse kaas
- »»» Zout
- »»» Peper

Pasta met panceta

HOE MAAK JE HET

1. Rasp de Parmezaanse kaas boven een bordje en leg hem aan de kant.
2. Verwijder de tomaten van hun tros en snij ze in 2. Doe ze in een kommetje of diep bord en zet ze aan de kant.
3. Breng een grote kookpot aan de kook. En voeg er zout bij.
4. Neem een pan en doe de pijnboompitten erin. Zet het vuur aan en laat ze bruinen. Als de pijnboompitten bruin zijn doe je ze in een ommetje of diep bord en zet je ze aan de kant.
5. Pel de ajuinen en laat ze liggen op je snijplank.
6. Leg een mes met zijn platte kant op een teentje knoflook en stamp erop met je vuist. Laat ze liggen op je snijplank.
7. Snij de ajuinen in blokjes en laat ze liggen op je snijplank.
8. Neem een kookpot en doe er een bodempje olie in.
9. Neem je snijplank waar je ajuinen en knoflookteentjes op liggen en doe ze in de kookpot met olie. Laat het zachtjes garen.
10. Snij de pancetta in reepjes van 1 cm en laat ze liggen op je snijplank.
11. Neem het kommetje of diep bord met de tomatatjes en voeg ze bij de ajuinen en knoflookteentjes.
12. Neem je snijplank met de reepjes pancetta erop en voeg ze bij de tomatatjes.
13. Voeg peper bij de pancetta.
14. Neem de bos basilicum en verwijder de blaadjes van de steel. Doe de blaadjes basilicum in een kommetje of diep bord en leg ze aan de kant.
15. Neem de spaghetti en doe het in de grote kookpot met warm water.
16. Zet je oven of een keukenklokje op 7: 35 min. Als je oven of keukenklokje af gaat is je spaghetti en je pancetta enz. klaar.
17. Als je keukenklokje of oven afgaat giet je je spaghetti af en zet je het vuur bij je pancetta enz. af.
18. Doe je spaghetti terug in de grote kookpot en voeg er de rucola erbij.
19. Pak nu je kommetje of diep bord met de basilicum. En doe de basilicum bij de spaghetti en rucola.
20. Doe de pancetta enz. er ook bij en meng het. (Als het nog niet goed is gemengd is dat niet erg bij het opscheppen mengt het ook.)
21. Doe alles van in de kookpot nu in een grote kom of schaal.
22. Voeg er de pijnboompitten en de geraspte kaas erbij en meng het een beetje.
23. Opdienen!!!
24. Lekker eten.

HOOFDGERECHT

Smakelijk! Eva