

# hét kookboek







# hét kookboek



## Voorwoord

**De Rösti Kipsalon, Pasta met broccoli en zalm of de Regenboog groentespies. Een greep uit de recepten die zijn bedacht door basisschoolkinderen uit Drenthe. Jongeren betrekken bij gezond eten is de opzet geweest van deze eerste Drentse Kookwedstrijd Kindermenu 2.0. Deze recepten geven antwoord op de vraag: hoe eet je gezond en lekker in een restaurant en thuis? Het is belangrijk dat kinderen zich realiseren waar het voedsel vandaan komt, wat in eigen regio te halen is en wat goed voor je is. Ik ben meer dan enthousiast over de bijdrage van iedereen aan dit unieke project in Nederland.**

### De ingrediënten van Kindermenu 2.0

- Ruim 250 enthousiaste kinderen
- Vijftien horecaondernemers
- Vijftien chef-koks
- Twaalf kookgrage wethouders
- 300 schorten en ander kookgerei
- Een snufje financiën
- Blijje juffen en meesters
- Toffe samenwerking van Provincie Drenthe, met Jong Leren Eten en Drenthe Gezond
- Liefde voor gezond eten

Dit kookboek staat vol met lekker en gezond eten. Aangevuld met handige tips en leuke voedsel-weetjes. Natuurlijk kun je ze ook in het restaurant bestellen. Achterin het boek is een overzicht opgenomen van de restaurants waar deze kindermenu's op de kaart staan; je herkent ze aan het logo.



Kindermenu 2.0 is een goed recept met een uitkomst die smaakt naar meer! Ik hoop van harte dat die betrokkenheid blijvend is, dat het concept Kindermenu 2.0 verder wordt doorontwikkeld. Dat de gerechten blijvend op de kaart staan, dat het aanbod wordt uitgebreid met meerdere lekkere en gezonde kindermenu's. Hoe mooi zou het zijn, als meer restaurants zich willen aansluiten bij Kindermenu 2.0. En dat lekker én gezond uit eten de normaalste zaak van de wereld wordt.

Veel leesplezier en smakelijk eten!

Gedeputeerde Henk Jumelet





## Inhoud

Voorwoord	3
Maak kennis met Stijn	5
Cool 2B Fit	6
Ei-tosti	10
De lekkere wokgroenten	14
De Rösti Kipsalon	18
Groentefriet met gemarineerde kippendij	22
Kleurrijke Salade	26
Pasta met broccoli en zalm	30
Pasta om te smullen!	34
Regenboog groentespies	38
Deelnemers	43
Colofon	44

Wist je dat...?

de grootste appel ooit gewogen 1,3 kilo woog



## Maak kennis met Stijn

Hallo, ik ben Stijn van der Graaf, kinderdiëtist. Om gezond oud te worden moet je jong beginnen. Daarom is het zo leuk dat als je feestelijk uit eten gaat je nu van de menukaart ook eens iets anders kunt kiezen. Superlekker en ook beter voor je. In dit kookboek staan allemaal leuke recepten die door Drentse leerlingen bedacht zijn om in een restaurant te kunnen eten. In plaats van al het "beige" saaie eten -patat, kipnuggets, frikandel, kroket, kun je nu eens iets heel anders kiezen. Lekker met veel kleur!



Waarom is eten en drinken eigenlijk belangrijk? Zonder eten en drinken kun je niet groeien en ook niet leven. Eten en drinken geeft je energie, net als

benzine bij een auto. Maar met alleen energie kom je er niet. Je hebt ook stofjes zoals vitamines, mineralen, vezels en water nodig. Dit noemen we de smeermiddelen. Die zorgen ervoor dat je lichaam goed kan werken. Omdat je groeit heb je ook bouwstoffen nodig. Deze zitten ook in je eten. Een auto heeft ook wel eens nieuwe ruitenwissers of banden nodig. Net als de auto moet je ook je lichaam onderhouden.

Met bouwstoffen en met smeermiddelen dus.

### Je eet en drinkt dus omdat

- Je brandstof nodig hebt, dit zijn de calorieën. Die komen vooral uit koolhydraten, en uit vetten en eiwitten. Als je die verbrandt krijg je energie.
- Je smeermiddelen nodig hebt, dit zijn vezels, vitamines, mineralen en water. (voor het "onderhoud", om gezond oud te worden)
- Je bouwstoffen nodig hebt, dit zijn eiwitten, vetten, kalk en ijzer bijvoorbeeld. (om goed te groeien, sterk te worden en te blijven)
- Het gewoon hartstikke lekker en leuk is!

Een gezond menu bestaat uit een combinatie van brandstof, smeermiddelen én bouwstoffen.



Heel veel kookplezier met dit leuke kookboek, boordevol zelfverzonnen en lekkere recepten!

### Wist je dat?

Eten wat je zelf hebt gekookt echt heel anders smaakt?

**Tip** vraag eens of je thuis ook mag koken (of helpen in de keuken)

Je elke dag maar 150 gram groente en 2 porties fruit hoeft te eten voor een heleboel smeermiddelen?

**Tip** als jullie een keertje pizza eten (of patat) maak dan eens een lekkere salade uit dit boekje voor erbij

Je ook groente bij je brood kunt eten, bijvoorbeeld lekker tomaat op je broodje kaas, of banaan op je pindakaas

**Tip** neem eens lekker een kopje groentesoep bij de lunch, bijvoorbeeld pompoensoep of broccolisoepp

Bruine en witte bonen, broccoli en spinazie de kampioen smeermiddelen zijn? Als je deze groentes vaak eet ben je al heel goed bezig!

**Tip** spinazie kun je ook heel goed door de sla doen, of roerbakken en een omelet mee maken, of probeer eens het recept uit het boek met pasta, broccoli en zalm

Je aan nieuwe smaakjes echt moet wennen. Het is eigenlijk net zo iets als leren pianospelen of voetballen, je moet je het gewoon oefenen.

**Tip** je zou het eigenlijk 10 keer achterelkaar moeten proeven, dan vind je het vaak zelfs gewoon lekker

Het voor het milieu heel belangrijk is om groentes te kiezen die in Nederland zijn verbouwd, en dan nog het liefst buiten op het land en niet uit de kas.

**Tip** en het is dan ook nog eens lekkerder!



Kinder  
MENU  
2.0

Dit winnende recept is  
bedacht door  
Cool 2B Fit in  
Berger-Odoorn



# Cool 2B Fit

Groente  
aan de top!





# Cool 2B Fit

## WAT HEB JE NODIG

**kleine nieuwe aardappelen (of krieltjes)**

100-200 gram



**zoete aardappelen**

2 stuks



**runderworsten**

(eventueel vervangen door kipfilet, braadworsten of ham)

4 stuks



**groenten: pompoen, wortelen (in allerlei kleuren), uien, knolselderij**

800 gram



**Chefkok Saskia Yskes van Brasserie**

**Byzonder** "Koken zou weer in het onderwijs terug moeten komen".



iiii personen

## ZO MAAK JE HET

- 1 Verwarm de oven op 170 graden
- 2 Maak de kruidenmarinade
- 3 Schil de groentes in grove stukken
- 4 Droog eventueel de groenten of dep ze. Doe daarna alle groenten door de kruidenmarinade. Laat de groentes het liefst een nacht in de marinade liggen. Let op dat alle stukken groenten bedekt zijn met de marinade
- 5 Verdeel de grove stukken over ovenschalen. Je kunt het ook verdelen over een dichte ovenplaat. Leg tussen de groenten stukken vlees (bijv. runderworst, braadworst, ham). De sappen van het vlees lopen uiteindelijk door de groenten
- 6 Geheel afdekken met aluminiumfolie



- 7 Plaats de ovenschaal in de oven. Laat het gerecht in 60 minuten gaar worden op 170 graden
- 8 Schep alles om. Verwijder de aluminiumfolie en laat nog eens 30 minuten braden in de oven
- 9 Wanneer je met een vork door een wortel kunt prikken is alles gaar.



"Ik lust helemaal geen groente, maar dit vind ik wel lekker."



# Kruidenmarinade

## WAT HEB JE NODIG

**olie (zonnebloem of slaolie)**

2el



**paprikapoeder**

1el



**paprika- en aardappelkruiden**

1 el



**knoflook**

1 teentje



Wist je dat ... ??

appels familie zijn van de rozen

NOTITIES



**Tip van Stijn**

Maak er genoeg van, want iedereen vindt dit lekker!





KINDER  
MENU  
2.0

Dit winnende recept is  
bedacht door  
Willem-  
Alexanderschool  
in Dalerpeel



# Ei-tosti





# Ei-tosti

## WAT HEB JE NODIG?

### bruin brood

4 sneetjes



### ham

4 plakken



### kaas

4 plakken



### ei

1 stuk



### melk

scheutje

### heel fijn gesneden groente

(prei, wortel, bloemkool)

### zout

peper

2 personen

## ZO MAAK JE HET

- 1 Snijd de groenten heel fijn
- 2 Kluts het ei met een beetje melk en een snufje zout en peper
- 3 Bak hier snel een omeletje van
- 4 Verwarm de over voor op 180 graden
- 5 Beleg twee sneetjes brood met kaas - ham - kaas
- 6 De bovenste twee sneetjes hol je uit, liefst met een leuk vormpje. Leg de sneetjes bovenop de kaas
- 7 Gebruik dit vormpje ook om de omelet uit te steken



- 8 De omelet doe je in het bovenste sneetje brood
- 9 Bestrooi de bovenkant met geraspte kaas. Liefst oude kaas, voor extra smaak
- 10 Bakken in de voorverwarmde oven, tot de kaas is gesmolten en er een mooi krokant laagje is



**Wethouder Jeroen Huizing**

"Het kan écht wel! Dat lekker óók gezond kan zijn zie je terug in dit leuke kookboek. De recepten zijn ook nog eens eenvoudig om te maken. Veel kookplezier!"

# Huisgemaakte ketchup

## WAT HEB JE NODIG?

### tomatenpuree

1 blikje



### zoete pomodori tomaten

1 kilo



### suiker

30 gram

### gesnipperde peterselie

2 eetlepels



### gerookte paprikapoeder

2 eetlepels



### zout

peper

## ZO MAAK JE HET

- 1 Snijd in de top van de tomaat een kruisje, leg ze in kokend water om te ontvellen
- 2 Spoel de tomaten af onder koud water en het velletje kun je er zo vanaf halen
- 3 Snijd in blokjes en meng het met de tomatenpuree, suiker, peterselie en de gerookte paprikapoeder
- 4 Goed roeren en koken. Laten indikken tot de gewenste dikte
- 5 Laat de saus iets afkoelen en gebruik de staafmixer tot de saus mooi glad is
- 6 Breng op smaak met peper en zout en laat helemaal afkoelen

Serveer er een lekkere frisse salade bij of een groentespies.

Eet smakelijk!



NOTITIES

## Tip van Stijn

Besmeer je brood eerst met een lekkere tomaten-tapenade.





Kinder  
MENU  
2.0

Dit winnende recept is  
bedacht door  
CBS De Triangel  
in Emmen



# De lekkere wokgroenten





# De lekkere wokgroenten

iii personen

## WAT HEB JE NODIG?

**gele courgette**

200 g



**paarse wortel**

200 g



**groene doperwten**

200 g



**kipfilet**

200 g



**rozemarijn**

1 tak



**olijfolie**

2 el

**kruidige aardappelen**

200 g



**roomboter**

50 g

**zout**

1 g

**peterselie**



## ZO MAAK JE HET

- 1 Maak de groenten schoon
- 2 Snijd de gele courgette in gelijke stukken van 2 cm bij 2 cm
- 3 Snijd de paarse wortel in dunne linten. Dit kan je doen door een dunschiller te gebruiken
- 4 Was de doperwten
- 5 Schil de aardappelen en kook deze gaar
- 6 Als de aardappelen gaar zijn kun je deze pureren en droog koken, voeg 1g zout toe en 50 g roomboter.
- 7 Als de puree te dik is kan je melk toevoegen of kookroom voor een smeuigere textuur.
- 8 De kip snijd je in gelijke stukken en marineer deze even met zout, peper, gehakte rozemarijn en olijfolie.



## ZO MAAK JE HET IN DE WOK

- 1 Doe de kip in de wok en wok deze tot het een mooie kleur krijgt
- 2 Voeg de courgette, wortel en doperwten toe en wok dit kort mee
- 3 Maak op smaak met zout en peper



**Wethouder Robert Kleine**

"Een initiatief als Kindermenu 2.0 draagt op een creatieve wijze bij aan bewustwording over gezond voedsel en de herkomst daarvan"

# Tomatensaus

## WAT HEB JE NODIG?

**roomboter**

30 g



**tros tomaten**

500 g



**bloem**

40 g



**peper**

**zout**

**kookroom**

200 ml

## ZO MAAK JE HET

- 1 Snijd de tomaten in grove stukken
- 2 Doe de boter in een pan en stoof de tomaten hierin
- 3 Voeg zout en peper toe naar smaak
- 4 Voeg als laatste de room toe, dit geeft een volle smaak

## NOTITIES

## SERVEREN

- 1 Doe 4 eetlepels aardappelpuree in een diep bord
- 2 Schep hier de wokgroenten en kip op
- 3 Schep hier subtiel de tomatensaus overheen zodat over elke groenten wat saus zit
- 4 Garneer het bord af met wat gehakte peterselie



## Tip van Stijn

Tomatensaus kun je super-makkelijk zelf maken door tomatenblokjes in blik langzaam op te warmen, dan heb je alleen tomaat en verder geen toevoegingen. Je kunt de saus "oppimpen" met bijvoorbeeld wat verse basilicum of een gefruit uitje met wat knoflook.





Kinder  
MENU  
2.0

Dit winnende recept is  
bedacht door  
CBS De Eshorst  
in Beilen



# De Rösti Kipsaloon



Waar is die  
kapsalon?!





# Rösti en kip

## WAT HEB JE NODIG?

**Rösti**  
aardappelen  
200 gram



**olijfolie (geschikt om mee te bakken)**

2 el



**shoarma kruiden**

½ el



**bleekselderij**  
20 gram



**Kip**  
shoarma kruiden

½ el



**kipdijfilet**

1 stuk



1 persoon

## ZO MAAK JE HET

### Rösti

- 1 Rasp de geschilde aardappelen en spoel deze niet af
- 2 Doe de geraspte aardappel in een kom zonder water
- 3 Breng op smaak met de shoarmakruiden
- 4 Bak de geraspte aardappelen in de olijfolie langzaam, in ongeveer 10/15 minuten goudbruin gaar. Vanaf nu is dat de Rösti

### Kip

- 1 Verwarm de oven voor op 200 graden
- 2 Maak een marinade door de shoarmakruiden en olijfolie te mengen
- 3 Snijd de kipdijfilet in reepjes

- 4 Marineer de kipfilet door de kipreepjes in de marinade te doen. Zet deze minimaal 15 minuten in de koelkast
- 5 Bak de kipreepjes aan maar niet te ver want hij moet nog even in de oven



Wist je dat...??

een rauwe komkommer voor 95% uit water bestaat



# Ovenschotel en salade

## WAT HEB JE NODIG?

**Salade**  
tomaten  
1 of 2 stuks



**komkommer**

¼ stuk



**gewassen sla**

20 gram



**Saus**  
yoghurt  
1 el

**ketchup**

1 el

**chilisaus**

1 el

## SERVEREN

- 1 Nadat je de ovenschaal uit de oven gehaald hebt kun je de kipsalon overscheppen op je bord
- 2 Doe daar de salade en je zelfgemaakte saus overheen



## NOTITIES

Blank lined area for notes.

## ZO MAAK JE HET

### Ovenschotel

- 1 Doe de Rösti, bleekselderij en de kip (evt. de groente) in een ovenschaal
- 2 Plaats deze schaal 8 minuten in de oven

### Salade

- 1 Snijd nu de sla, tomaat en komkommer zodat je deze gelijk op de kipsalon kunt doen
- 2 **Saus maken** Voeg in een kom de yoghurt, ketchup en chilisaus bij elkaar tot je het zelf lekker vindt

## Tip van Stijn

Vervang de aardappelen voor zoete aardappelen, ook lekker en gezond!







# Groentefriet met gemarineerde kippendij





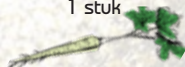
# Groentefriet

2 personen

## WAT HEB JE NODIG?

**pastinaak**

1 stuk



**1 knolselderij**

1 stuk



**zoete aardappelen**

4 stuks



**broodkruim**

100 gram

**zout**

1/3 tl

**peper**

1/3 tl

**paprikapoeder**

1/3 tl

## ZO MAAK JE HET

- 1 Verwarm de oven voor op 220 graden
- 2 Snijd de pastinaak, knolselderij en de zoete aardappelen
- 3 Laat het een paar minuten koken in water met een snufje zout en laat daarna afkoelen
- 4 Meng het broodkruim met het zout, peper en paprikapoeder
- 5 Paneer de groentefriet met het broodkruim
- 6 Plaats de groentefriet op een bakplaat in de oven op 220 graden. Bak 20/25 minuten

## ZO MAAK JE HET

- 1 Schil de bospeen met de dunschiller
- 2 Laat de bospeen koken in water totdat ze beetbaar zijn
- 3 Glaceer de bospeen met de roomboter en een beetje suiker

# Rainbow bospeen

## WAT HEB JE NODIG?

**bospeen**

1 stuk



**roomboter**



**suiker**

1 el

# Gemarineerde kippendijen

## WAT HEB JE NODIG?

**kippendijen**

4 stuks



**tex mex droge rub kruiden**

## Mayonaise

## WAT HEB JE NODIG?

**grove mosterd**

4 el

**mayonaise**

1 tl

**lenteui**

1 bos

## ZO MAAK JE HET

- 1 Meng de mayonaise met de mosterd.
- 2 Voeg de lente ui toe en meng het geheel met een staafmixer

NOTITIES

# Stoofperen

## WAT HEB JE NODIG?

**stoofperen**

2 stuks



**suiker**

200 gram

**zoete witte wijn**

1 fles

**steranijs**

4 stuks



**kaneelstokjes**

2 stuks



**kurkuma**

1 eetlepel



## ZO MAAK JE HET

- 1 Schil de stoofpeertjes
- 2 Laat deze garen in de zoete witte wijn, kurkuma, steranijs en kaneelstokjes en de suiker. Voeg water toe totdat ze net onder water staan. Laat de stoofpeertjes ongeveer anderhalf uur tegen de kook aanhouden.

## Tip van Stijn

Je kunt de witte wijn vervangen voor bijvoorbeeld appelsap. De stoofperen hebben dan ook minder suiker nodig.

## SERVEREN

Serveer de groentefriet met de bospeen, kippendijen, stoofperen en de mayonaise. Smullen maar!



"Groentefriet is echt gezond!"



Dit winnende recept is  
bedacht door  
CKC De Rietzanger  
in Eelderwolde

Wist je dat...??

als je  
komkommers  
pureert kun je het gebruiken  
als aftersun door het op je  
verbrande huid  
te smeren



# Kleurrijke salade



Ay  
caramba!!





# Kleurrijke salade

4 personen

## WAT HEB JE NODIG?

**gemengde salade**  
250g

**kidneyboontjes**  
klein blikje

**ijsbergsla**  
250g



**rode ui**  
1 stuk

**mais**  
klein blikje



**geraspte wortel**  
1 stuk

**cherrietomaatjes**



**eventueel gebakken spekreepjes**



**Door alle smaken heb je geen dressing nodig!**



**Tom** "Ik heb de salade in laagjes opgebouwd, zodat de smaak verspreid is en het een kleurrijke salade is geworden"

## ZO MAAK JE HET

- 1 Sla zeer fijn snijden
- 2 Wortel raspen
- 3 Uitje klein snijden
- 4 De salade in kleur opbouwen, laagje voor laagje
- 5 Sla, tomaatjes, dan weer wat andere sla
- 6 Af en toe een aantal boontjes en mais toevoegen, niet teveel tegelijk. Uitjes tussendoor
- 7 Als je een pittige toevoeging wilt, kun je spekreepjes uitbakken en toevoegen, maar dat hoeft niet. Door alle smaken heb je geen dressing nodig!



## NOTITIES

Wist je dat...??

de tomatenplant oorspronkelijk uit Zuid-Amerika komt



## Tip van Stijn

Deze salade is heerlijk voor bij de 'patatdag'.





KINDER  
MENU  
2.0

Dit winnende recept is  
bedacht door  
De Singelier  
in Diever



# Pasta met broccoli en zalm



Blub!



# Pasta met broccoli, zalm, kookroom en geraspte kaas

## WAT HEB JE NODIG?

### broccoli

450 gram



### pasta naar keuze

160 gram



### kookroom

200 ml

### zalm

200 gram



### geraspte kaas



### verse basilicum



## ZO MAAK JE HET

- 1 Kook de pasta
- 2 Ondertussen kook je de broccoli gaar en zet je 200 ml kookroom op, dit goed blijven roeren tot dat de kookroom dikker wordt. Snijd alvast de zalm in plakjes
- 3 Als de pasta en de broccoli gaar zijn, schep je hiervan beide op je bord
- 4 Doe er een paar eetlepels kookroom overheen
- 5 Leg de plakjes zalm koud over de pasta heen
- 6 Eventueel kaas eroverheen strooien en verse basilicum



**Wieneke de Vries van restaurant 't Keernpunt** "Kinderen zijn onze leukste gasten, daar willen wij graag lekker en gezond voor koken!"



2 personen



NOTITIES



Wist je dat...?

de rode paprika dubbel zo veel vitamine C bevat als de groene paprika



## Tip van Stijn

Maak dit overheerlijke recept extra gezond door te kiezen voor volkoren pasta!





Dit winnende recept is  
bedacht door OBS De  
Woldstroom in  
Meppel

Wist je dat ... ??

er 60  
verschillende  
soorten tomaten  
bestaan



# Pasta om te smullen



Delizioso!





# Om te smullen pastadeeg! iiii personen

## WAT HEB JE NODIG?

**bloem**  
300 g



**grote eieren**  
3 stuks (60 g)



**olijfolie (naar keuze)**  
30 ml



**zout**  
snufje



**Chefkok Wilco Korhuis, Restaurant De Nije** "Koken is zo leuk omdat je er mensen blij mee maakt".



## ZO MAAK JE HET

- 1 Leg de bloem in een bergje op het werkblad of doe deze in een grote aardewerken kom; maak een kuiltje in het midden.
- 2 Breek de eieren in het kuiltje, voeg de olie en een flinke snuf zout toe. Vermeng met een vork de eieren en de olie en een beetje van de bloem.
- 3 Meng geleidelijk de bloem door het eimengsel en werk hierbij vanuit het midden. Houd met je andere hand de bloem op z'n plaats; zo voorkom je dat er ei wegloopt.
- 4 Kneed het deeg op een met bloem bestoven oppervlak. Keer het deeg regelmatig om. Het deeg moet zacht en soepel zijn, maar tegelijkertijd droog aanvoelen. Als het plakt, kan je nog wat extra bloem toevoegen.
- 5 Om een glad en elastisch deeg te krijgen met een licht glanzende buitenkant, moet je ongeveer 6 min. kneden. Blijf niet te lang doorkneden anders blijft het deeg aan je handen plakken.



Doe het deeg in een plastic zak en sluit die niet af, of leg het onder een theedoek of een omgekeerde schaal. Laat het deeg 30 min. rusten. Het deeg kan eventueel ook worden gemengd in een keukenmachine. Het geven van de uiteindelijke vorm kan zowel met de hand als met een pastamachine.



**Mauro** Door te leren om gezond te koken, kan ik later goed voor mezelf zorgen.

# Pasta om te smullen!

## WAT HEB JE NODIG VOOR DE SAUS?

**tomaten**  
4 stuks



**2 kipfilets**  
2 stuks



**spinazie**  
300 gr



**knoflook**  
1 teentje



**sinaasappel**  
½ stuk



**1 citroen**  
1 stuk



**rode paprika's**  
2 stuks



**peper en zout**  
snufje

**bouillonblokje**  
1 stuk

## SERVEREN

Als het goed warm is, schep het in porties op het bord met bovenop wat verse blaadjes basilicum en vers gemalen peper en zout.

## EN Smullen maar!

## ZO MAAK JE HET

Dan gaan we verder met de saus voor de pasta.

- 1 Snijd 1 teentje knoflook helemaal fijn
- 2 Snijd de paprika in blokjes.
- 3 Snijd een kruisje in de boven- en onderkant van de tomaten en laat ze in een ruime hoeveelheid al kokend water zakken gedurende 1 minuut, op die manier laat het velletje zo los en kun je tomaten ontvellen, vervolgens snijd je ze in kleine blokjes.
- 4 Zorg ervoor dat je een grote pan gebruikt met ruim voldoende water; 1 liter water voor 100 gram pasta. Je voegt de pasta en een scheutje zout pas toe als het water goed kookt. En je kookt de pasta in 4 à 5 minuten beetgaar (a la dente). Vervolgens giet je het af.
- 5 Snijd de kipfilets in blokjes en bak ze in een pan met een beetje olijfolie goudbruin.
- 6 Schil de sinaasappel en citroen. Pers het sap uit de sinaasappel en citroen en bewaar dit in een kommetje.
- 7 Pak een maatbeker met 150 ml warm water, hierin doe je het (groenten of kip) bouillonblokje zodat deze oplost. Daarna doe je dit water in de pan waar je de kip in bakt.
- 8 Doe de tomaten, knoflook, paprika, pasta, kip, spinazie en het sap van de sinaasappel en citroen in de pan. Breng dit aan het kookpunt en voeg vervolgens nog heel kort je pasta toe.

## Tip van Stijn

Als zelf pasta maken te veel werk is, kun je ook kant en klare volkoren pasta gebruiken.





Dit winnende recept  
is bedacht oor OBS  
Kloosterveen  
in Assen



# Regenboog groentespies

Somewhere  
over the rainbow





# Regenboog groentespies

iiii personen

## WAT HEB JE NODIG?

rode paprika

1 stuk



gele paprika

1 stuk



groene paprika

1 stuk



courgette

1 stuk



aubergine

1 stuk



wortel

1 stuk



tomaten

2 stuks



(knoflook) olie

zeezout

snufje

## ZO MAAK JE HET

- 1 Snijd de groenten en rijg ze als een regenboog aan een spies of prikker
- 2 Sprenkel er wat olie overheen en een beetje zout
- 3 Grill ze op de BBQ of in een grillpan



**Wethouder Harmke Vlieg**

"Heel leuk dat kinderen hierdoor ook een gezonde keuze in een restaurant krijgen.

En zelf bedacht natuurlijk!"

## NOTITIES

Blank lined area for notes.

Wist je dat er 182 soorten groente verkrijgbaar zijn in Nederland? Genoeg variatie voor je groentespies dus!

# Kloosterveensalade

# Puree van zoete aardappel

## WAT HEB JE NODIG?

appel

1 stuk



komkommer

1 stuk



wortel

1 stuk



augurken

2 stuks



Griekse yoghurt

2 el

mayonaise

1 el

olijfolie

1 el



knoflookteen

1 stuk



zeezout

Snufje

gedroogde basilicum



tijm



## WAT HEB JE NODIG?

zoete aardappel

750 gram



roomboter

25 gr



(plantaardige) room

100 ml

verse tijm

3 takjes



kaneel

1/2 tl



kruidnagel

1/2 tl



zout en peper

## ZO MAAK JE HET

- 1 Schil de zoete aardappelen en snijd ze in blokjes
- 2 Stoom (of kook) de zoete aardappelblokjes in zo'n 15 minuutjes zacht. Prik even met een vork in een van de blokjes om te checken of je aardappels gaar zijn
- 3 Doe de zoete aardappel in een kom en voeg roomboter en de room toe
- 4 Stamp de aardappelen tot een puree
- 5 Breng tot slot de zoete aardappel puree op smaak met wat peper, zout, kruidnagel en kaneel
- 6 Strooi voor het serveren wat verse tijm over de puree

## Tip van Stijn

Besprenkel de spiesen na het grillen met een beetje (verdunde) rode pesto



## ZO MAAK JE HET

- 1 Snijd de appel, komkommer, wortel en augurken in kleine stukjes en doe de groenten in een salade schaal
- 2 Schep de yoghurt door de groenten
- 3 Meng in een klein schaaltje de knoflook, olijfolie, basilicum, zeezout en tijm door elkaar
- 4 Schenk de knoflookolie met de specerijen door de salade



## Lied Kindermenu 2.0

(Op de muziek van Hollandse Pot 2.0)

Gooi de groente in de pan  
en roer maar goed  
Verse tomaat hoort erbij  
dat maakt het lekker zoet  
We maken hier iets lekkers  
een mengelmoes  
Alle kleuren, geuren, smaken ruiken goed

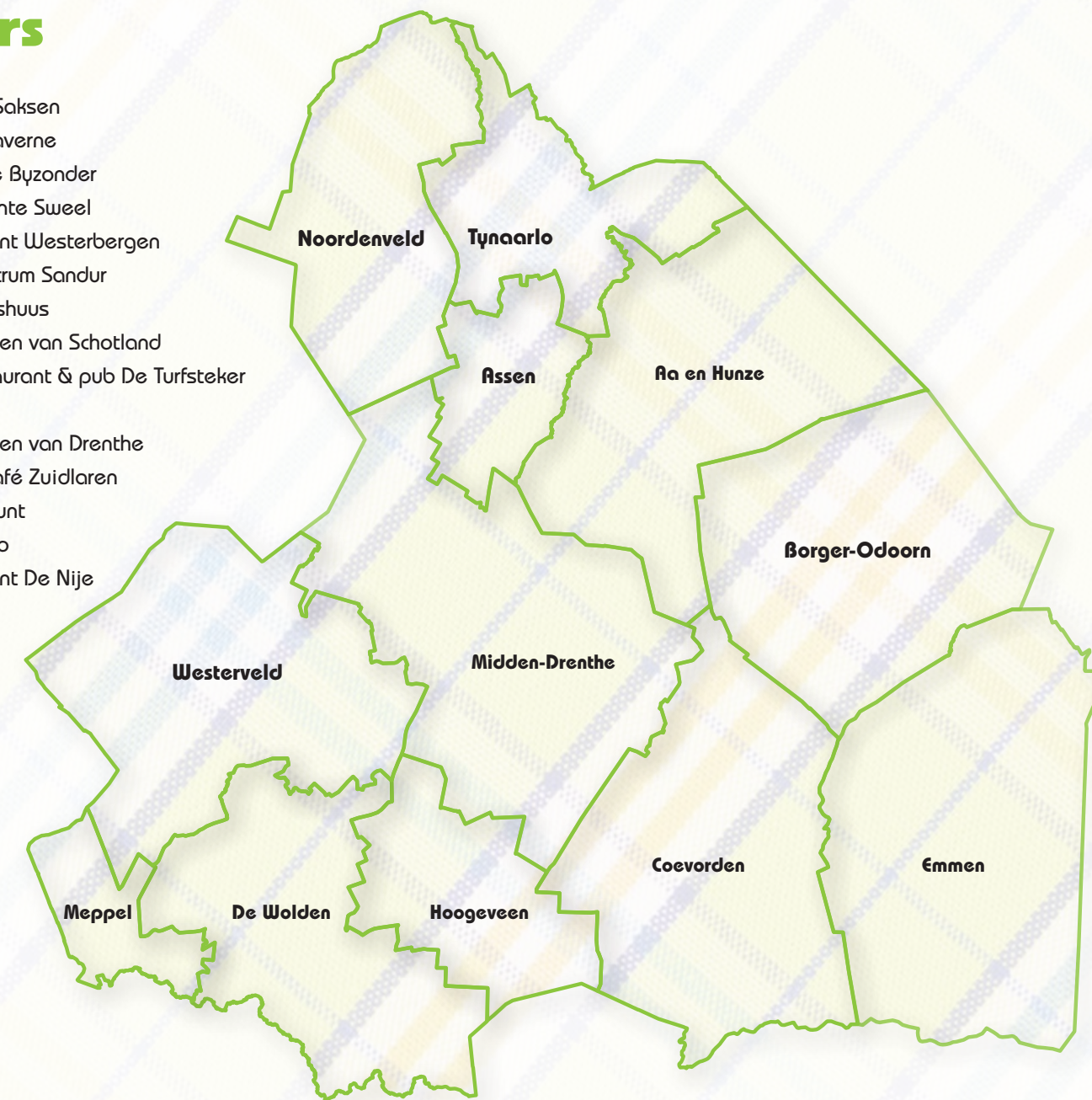
Het is kindermenu 2.0, 2.0  
Het is kindermenu 2.0, 2.0

Ik hou van koken ik doe mee

Bedacht  
door OBS De  
Woldstroom in  
Meppel

## Deelnemers

Ra en Hunze	Hof van Saksen
Assen	Antje's Taverne
Borger-Odoorn	Brasserie Byzonder
Coevorden	Bistro Tante Sweel
De Wolden	Restaurant Westerbergen
Emmen	Parc Centrum Sandur
Hoogeveen	Schippershuus
Midden-Drenthe	Het Wapen van Schotland
Midden-Drenthe	Iers restaurant & pub De Turfsteker
Midden-Drenthe	Diggels
Noordenveld	Het Wapen van Drenthe
Tynaarlo	Grand Café Zuidlaren
Westerveld	t Keerpunt
Meppel	El Milagro
Meppel	Restaurant De Nije

















Drenthe | gezond  
provincie Drenthe

