



Kinder MENU 2.0

Met alle
winnende
recepten!

het 2e kookboek





het 2e kookboek



Voorwoord

Lissa's groentetaart, een courgetteburger, friet van zoete aardappel en pastinaak, een Mexicano Speciale ... een greep uit de recepten die zijn bedacht door basisschoolkinderen uit Drenthe. Jongeren betrekken bij gezond eten is de opzet geweest van de kookwedstrijd Kindermenu 2.0. Het is belangrijk dat kinderen zich realiseren waar het voedsel vandaan komt, wat in de eigen regio te halen is en wat producten van het seizoen zijn. En dat gezond eten ook lekker is!

Ook in deze tweede editie van Kindermenu 2.0 gaat het om: hoe eet je gezond en lekker in een restaurant en thuis? Waar komen je ingrediënten vandaan? Wat kun je bij jou om de hoek kopen? Opnieuw zijn scholen en zelfs kinderopvangcentra enthousiast aan de slag gegaan met deze kookwedstrijd en dat heeft een heleboel recepten opgeleverd. In sommige gemeenten had de jury zelfs tientallen recepten te beoordelen! Per gemeente kan er maar een de winnaar zijn. En die recepten zijn samengebracht in dit kookboek.

Dit kookboek staat vol met lekker en gezond eten. Aangevuld met handige tips en leuke voedsel weetjes. Zodat je thuis deze gerechten zelf kunt maken. 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.



Het is mooi om te zien dat deze tweede editie ook met enthousiasme is opgepakt door de restaurants. Daar ben ik echt blij mee. Ik hoop van

harte dat de betrokkenheid van de deelnemers 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. Deelnemers van het eerste uur zijn nog steeds betrokken bij Kindermenu 2.0 en bij deze tweede editie hebben zich nieuwe restaurants bij het project aangesloten. Dat betekent dat ook in de horeca het belang van lekker én gezond uit eten wordt omarmd en dat ook daar aandacht is voor goed voedsel uit de regio.

Ik hoop van harte dat we met Kindermenu 2.0 een beweging in gang hebben gezet die door de deelnemers gaande wordt gehouden en dat meer ondernemers en consumenten zich hierbij aansluiten. Hoe mooi zou het zijn als lekker én gezond (uit) eten, gemaakt van producten en ingrediënten uit de regio, de normaalste zaak van de wereld wordt.

Veel leesplezier en eet smakelijk.

Gedeputeerde Henk Jumelet



Ik ben gek op toetjes. Mijn recept voor een heerlijk zomers dessert

De vlaflip

Vul een limonade glas eerst tot de helft met vanillevla. Vers fruit zoals aardbeien, rode bessen en zwarte bessen met een beetje suiker met een staafmixer tot saus maken. Giet de saus op de vanillevla. Daarna het glas volmaken met yoghurt. De garnering is van vers fruit.



Een heerlijk frisse vlaflip. Eet smakelijk!



Inhoud

Voorwoord	3
Maak kennis met chefkok René Ruiter	5
Courgetteburger	6
De vergeten groenten	10
Een Echte(n) taco met tomatenchutney	14
Groentemuffins	18
Kalkoenwitlof	22
Lissa's Groentetaart	26
Mexicano Specialo	30
Oma Diny's appelflapjes	34
Rainbow veggie crispy chicken	38
Deelnemers	43
Colofon	44

Wist je dat ... ??
het
meest
gegeten fruit in
Nederland appels en
bananen zijn?



Maak kennis met René

Hallo, ik ben René Rüter, chefkok van Tafel16. Wat een eer om gevraagd te worden om de recepten te koken van leerlingen uit heel Drenthe. Ik was verrast door de diversiteit van de gerechten, van groentemuffins tot appelflap en eigengemaakte kip-nuggets. Ik heb ze allemaal gekookt en getest en echt alles was heerlijk en verrassend!



Ik hoop dat jullie met net zoveel plezier alle gerechten een keer gaan koken en misschien zelf wel aan de slag gaan om een verrassend nieuw gerecht te bedenken!

Wat ik erg leuk vind, is dat er gebruik wordt gemaakt van producten uit de regio. Dus haal je vlees en groenten eens niet bij de supermarkt, maar trek er op uit met je ouder(s)/verzorgers en rijd eens langs bij een boer die vleespakketten verkoopt; er zijn ook genoeg plekken in de buurt waar je de lekkerste groenten en fruit kan kopen.

Buiten het feit dat dit natuurlijk lekker dichtbij is en de producten dus niet helemaal vanaf de andere kant van de

wereld komen, eet je, als je lokaal koopt, vaak ook nog eens in het seizoen. Dus niet die aardbeien en peultjes in de winter, maar wanneer ze buiten groeien. Als je hier een beetje op gaat letten, eet je zoveel lekkerder.

En mocht je de smaak echt te pakken hebben, vraag dan eens aan je ouders/verzorgers of je een klein moestuintje mag hebben. Dit kan gewoon ook in een kleine bak of zelfs in bloempotten!

Ga eens aan de slag met eigen gekweekte kruiden of smul van je eigen aardbeien! Zie hoe een klein zaadje, die je in de grond stopt, uitgroeit tot een mooie krop sla.

Veel succes en alvast eet smakelijk!



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

Soms wil je toch echt graag een beetje mayonaise bij je maaltijd, bijvoorbeeld bij die lekkere frietjes van zoete aardappel en pastinaak. Maak dan ook de mayonaise eens zelf! Niet moeilijk om te maken en zó lekker ...

mayonaise

WAT HEB JE NODIG

eidooiers

2 stuks



fijne mosterd

1 theelepel



sap van een halve citroen



neutrale olie

(zoals zonnebloemolie of druivenpitolie)

300 ml



Zout en peper

ZO MAAK JE HET

- 1 Klop de dooiers, mosterd, citroen en peper en zout goed los met een garde.
- 2 Voeg al roerend de olie in een dunne straal toe, beetje bij beetje, totdat de olie goed is opgenomen. Herhaal dit tot je de juiste dikte hebt van de mayonaise.

Mocht je nog verder durven gaan, voeg dan eens wat kruiden of andere smaakmakers toe aan je mayonaise. Bij elk gerecht een andere mayo; hoe tof is dat!

Kinder
MENU
2.0

Dit
winnende recept is
bedacht door Fayen van
Triaest uit groep 4
van de Storkschool
in Dwingeloo



Courgetteburger

Veggie
feessie!



Courgetteburger

iii personen

WAT HEB JE NODIG

courgettes

2 stuks



ei

1 stuks



havermout

100 gram



pecorino kaas

40 gram



knoflook

1 teentje



rasp van citroen

1/2 stuks



paneermeel

olijfolie



**Serveer alles tegelijk
op 1 bord en
eet smakelijk :)**

ZO MAAK JE HET

- 1 Rasp de courgettes met een grove rasp.
- 2 Leg de geraspte courgette in een vergiet en gooi er flink wat zout over. Hierdoor onttrek je het overtollige vocht en krijg je straks mooie burgers.
- 3 Laat de courgette tien minuten uitlekken en knijp daarna het vocht er met de hand uit.
- 4 Meng in een kom de uitgelekte courgette samen met het ei, de havermout, geperste knoflook en pecorino kaas.
- 5 Breng het geheel op smaak met peper en citroenrasp.
- 6 Vorm met de hand de burgers.
- 7 Wentel ze voorzichtig in een laagje paneermeel voor een knapperig laagje.
- 8 Bak de burgers op laag/medium vuur aan beide kanten goudbruin.



Wethouder Klaas Smidt

De welbekende patat en burgers, maar dan nu in een andere vorm. We zijn een heerlijk vernieuwend en gezond recept rijker met de courgetteburger, met dank aan Fayen. Gezond en ook nog eens lekker!

Zoete aardappel frietjes en verse groenten

WAT HEB JE NODIG

zoete aardappel

2 stuks



olijfolie



champignons

150 gram



rode paprika

1 stuks



broccoli

1 stuks



grote prei

1 stuks



kleine ui

1 stuks



ZO MAAK JE HET

- 1 Snijd de zoete aardappels in dunne repen (van een halve tot 1 centimeter).
- 2 Bak de zoete aardappel frietjes in een koekenpan met olijfolie todat ze mooi goudbruin zijn.
- 3 Snijd de overige groenten in stukjes en bak dit in een aparte pan.



Tip van René

Maak je gerecht écht Drents door de Italiaanse pecorino te vervangen door een stukje Drentse schapenkaas



NOTITIES



Kinder
MENU
2.0

Dit
winnende recept is
bedacht door Nathan
Hendriks van OBS
De Schuthoek in
Zuidlaren



De vergeten groenten



De vergeten groenten personen

WAT HEB JE NODIG

sukadelappen

500 gram



Roseval aardappelen in de schil, gewassen

350 gram



winterpeen, met schil, gewassen

2 stuks



pastinaak, met schil, gewassen

2 stuks



zoete aardappelen, geschild

350 gram



verse tijm en rozemarijn

naar smaak

knoflook

3 teentjes



extra vierge olijfolie

2 a 3 eetlepels



bakboter

zeezout

peper

ZO MAAK JE HET

- 1 Sukadelappen met zeezout en peper in de boter bakken en garen in jus totdat het uit elkaar valt. Let op: dat duurt wel een poosje!
- 2 De oven voorverwarmen op 150 graden.
- 3 Groentes in carré snijden (blokjes van 1 bij 1 cm) en in de oventray doen.
- 4 Op smaak brengen met tijm, rozemarijn, knoflook en zout en peper.
- 5 De olijfolie erdoor mengen zodat alles goed bedekt is met een beetje olie.
- 6 De groenten in de oven zetten en 35 tot 45 minuten laten garen, af en toe omscheppen en controleren of het al gaar is.



Reactie jury

"Het gerecht is heel goed uitgedacht en voldoet aan alle voorwaarden, er is zelfs een streekproduct toegevoegd. Er zit veel groente in en is erg origineel met het stoofvlees."

Henriët Haaijer van Grand Café

Zuidlaren "Gezond eten is een feestje, het is leuk en lekker! Ik hoop dat kinderen dat zo op een leuke manier leren. Dat ze bewust worden van de gezonde keuzes die ze zelf kunnen maken."

Opmaak

Leg de groenten in het midden van het bord, leg de sukade er bovenop. Schep een klein beetje jus eroverheen en langs de groenten, en versier met een takje van de kruiden.

Eet smakelijk!



NOTITIES

Tip van René

Als je deze harde groenten en de aardappelen in carré snijdt, dus in blokjes van 1 bij 1 cm, worden ze tegelijk gaar omdat ze even groot zijn. Het ziet er ook nog eens mooi uit, als die blokjes op het bord!



Kinder
MENU
2.0

Dit winnende recept is
bedacht door
Odbs 't Echennest
in Echten



Echte(n) taco

¿auténtico
taco?



Een Echte(n) taco

iii personen

WAT HEB JE NODIG

taco's

4 stuks



rundergehakt

150 gram



maiskolf korrels

1 kolf



rucola

100 gram



tomaten

3 stuks



ui

2½ stuks



groene courgette

1 stuks



geraspte kaas

100 gram



crème fraiche

50 gram

verse kruiden naar keuze

2 handjes

peper en zout

Juf Corina Zantinge De ingrediënten voor de taco hebben wij zelf heel bewust gekozen. Groente uit eigen moestuin, het gehakt komt van een vleeskoe van één van de vaders van de kinderen en de kaas komt van een biologische kaasboer uit Zuidwolde. De rest van de ingrediënten komt uit de supermarkt van de ouders van een van de kinderen, want alles moest uit de buurt komen!



ZO MAAK JE HET

- 1 Snijd de groentes voor de taco in de gewenste grootte.
- 2 Zet een koekenpan op het vuur en bak het gehakt rul.
- 3 Voeg vervolgens de groentes toe en bak dit even mee. Maak op smaak met verse kruiden en peper en zout.
- 4 Leg de taco schelpen in een ovenschaal en schep het gehakt/groentemengsel in de tacoschelpen. Strooi hierover wat geraspte kaas en zet het 7 minuten in een voorverwarmde oven (200° C).
- 5 Leg vervolgens de schelpen op een bord, hierop de crème fraiche verdelen en wat rucola.



wethouder Hilda Mulder van De Wolden De kinderen hebben hun gerecht gekookt bij het Wapen van Ruinen. De kookskills die ze hebben opgedaan, komen thuis goed van pas!

Tomatenchutney

WAT HEB JE NODIG

tomaten

7 stuks



½ ui



olijfolie

1 scheutje



verse kruiden naar keuze

1 handjevol

peper en zout



NOTITIES

ZO MAAK JE HET

- 1 Snijd een halve ui in kleine blokjes en 7 tomaten in kleine blokjes.
- 2 Zet een steelpan op het vuur en bak de ui en de tomatenblokjes aan in een beetje olie.
- 3 Voeg vervolgens wat gehakte kruiden toe en breng op smaak met peper en zout.
- 4 Laat dit vervolgens gaar stoven tot het iets smeuijg wordt.
- 5 De tomatenchutney laten we afkoelen terwijl we de taco's bereiden.
- 6 We serveren het apart in een potje/schaaltje.

Tip van René

Kies zelf je kruiden en experimenteer met mengsels, bijvoorbeeld peterselle met bieslook of oregano.

Kruiden kweek je gemakkelijk zelf; zo heb je altijd verse kruiden!



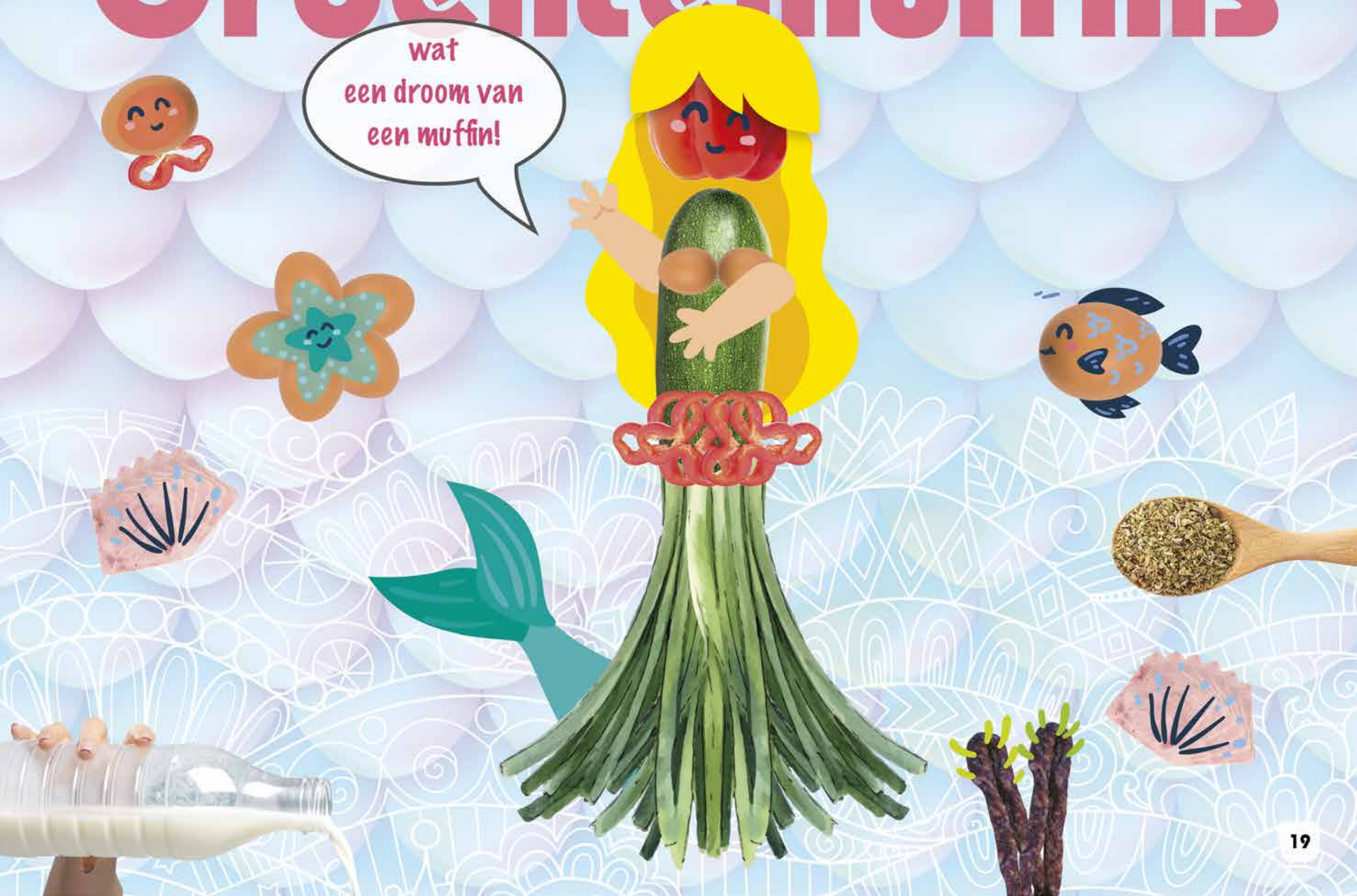
Kinder
MENU
2.0

Dit winnende recept is
bedacht door
Bso de Boomhut
Smallsteps



Groentemuffins

wat
een droom van
een muffin!



Groentemuffins

||||| personen

WAT HEB JE NODIG

schouderham

6 plakken



drentse drogeworst

1 stuks



eieren

5 stuks



lente ui

3 stengels



oregano

2 theelepels



rode paprika

1 stuks



courgette

½ stuks



halfvolle melk

klein scheutje



muffincakevorm

Smullen maar ...

... pas wel op

heel erg heet!



ZO MAAK JE HET

- 1 Verwarm de oven voor op 180 graden.
- 2 Snij alle groenten in kleine blokjes, lente ui in kleine ringen.
- 3 Snij de drogeworst in kleine stukjes.
- 4 Snij de plakken schouderham in stroken.
- 5 Klop de eieren los in een maatbeker en voeg daar de oregano toe.
- 6 Vet het bakblik in en leg de stroken ham onderin zodat deze een bodem vormen.
- 7 Vul de muffins met de groenten en drogeworst.
- 8 Giet het eimengsel erboven op tot de rand en vouw de hamrepen een beetje dicht.
- 9 Zet de muffins 15 minuten in de oven.



Wist je dat...??

70%
van de opper-
vlakte van Drenthe
gebruikt wordt voor
landbouw?



Tip van René

Snijd de zaadlijsten van de courgette eruit, dan wordt de vulling niet zo nat. Of dep de courgetteblokjes voorzichtig droog met een theedoek of keukenpapier.



NOTITIES



Kinder
MENU
2.0

Dit winnende recept is
bedacht door
Twan uit groep 5 van
CBS de Wegwijzer
in Westerbork



Kalkoen witlof

Alles
onder controle!



Kalkoengehaktballen

4 personen

WAT HEB JE NODIG

kalkoengehakt

400 gram



ei

1 stuks



halfvolle melk

100 ml



beschuit

1 stuks



ongezouten roomboter

4 eetlepels

peper en zout

snufje

(voorgegaarde) krieltjes

750 gram



paprikapoeder

2 eetlepls



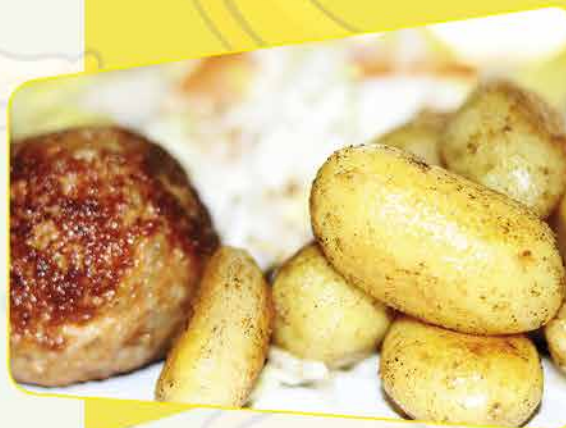
olijfolie om in te bakken



Witlof is super gezond! Witlof is rijk aan vitamine C. Wist je dat vitamine C er ook voor zorgt er dat je lichaam het ijzer uit de voeding beter opneemt? Win-win! Om je dagelijks aanbevolen hoeveel groente met witlof binnen te krijgen, moet je ongeveer 3-4 stronken eten. Een stronkje witlof weegt gemiddeld 75 gram, daarvan komt na schoonmaken ca. 60 gram op je bord.

ZO MAAK JE HET

- 1 Klop het ei met de melk los.
- 2 Verkruimel de beschuiten boven het ei. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
- 3 Kneed het eimengsel door het gehakt en vorm hier met natte handen 4 even grote ballen van.
- 4 Verhit de boter in een braadpan. Als het schuim begint weg te trekken leg je de gehaktballen in de pan. Braad ze op hoog vuur aan. Rol de ballen met een spatel in het rond, zodat ze mooi gelijk bruin worden.
- 5 Draai het vuur laag. Leg de deksel op de pan en braad de gehaktballen ca. 15 min. zachtjes totdat ze gaar zijn. Keer de ballen af en toe om.
- 6 Tegelijk met de gehaktballen kun je ook de krieltjes afbakken.
- 7 Doe olijfolie in een pan en bak de krieltjes in ongeveer 10 minuutjes gaar.
- 8 Breng deze op smaak met paprikapoeder.



Roelie Kuiper
leefstijlcoach GIMD
en jurylid Met gezond oud worden
moet je jong beginnen.

Witlofsalade

WAT HEB JE NODIG

stronkjes witlof

4 stuks



bananen

2 stuks



appels

2 stuks



mandarijnen

2 stuks



citroensap

4 theelepels of
sap van een halve citroen



slasaus op basis van yoghurt

4 eetlepels



Leg de gehaktbal en de aardappelen op een bord en doe de salade in een grote kom ernaast. Uiteraard kun je dit ook op je bord doen als dit groot genoeg is!

Eet smakelijk!

Waarom citroen?

Gesneden witlof verkleurt snel bruin, net als bijvoorbeeld een appel. Om dit te voorkomen, kun je de gesneden witlof het beste zo snel mogelijk mengen met versgeperst citroensap. Het zuur uit deze vruchten zorgt ervoor dat het witlof niet verkleurt en geeft ook nog eens een frisse smaak aan de salade!

ZO MAAK JE HET

- 1 Was het stronkje van de witlof met de punt naar beneden in een vergiet.
- 2 Verwijder daarna de buitenste bruine bladeren als die er zijn.
- 3 Snij het onderste deel van de stronk af.
- 4 Leg de witlof op een snijplank en halveer hem in de lengte.
- 5 Snij nu het kegelvormige hart eruit.
- 6 Snij hem vervolgens in de breedte in kleine reepjes en voeg hier het citroensap aan toe.
- 8 Schil de appel en verwijder het klokhuis.
- 9 Pel de mandarijn en de banaan en snijd de vruchten in kleine stukjes.
- 10 Doe het fruit samen met de witlof in een kom en voeg de slasaus toe. Meng dit allemaal door elkaar.

Tip van René

Leuk dat dit gerecht gemaakt wordt met kalkoengehakt! Als je dat niet kunt kopen bij de poelier, kies dan voor kipgehakt.

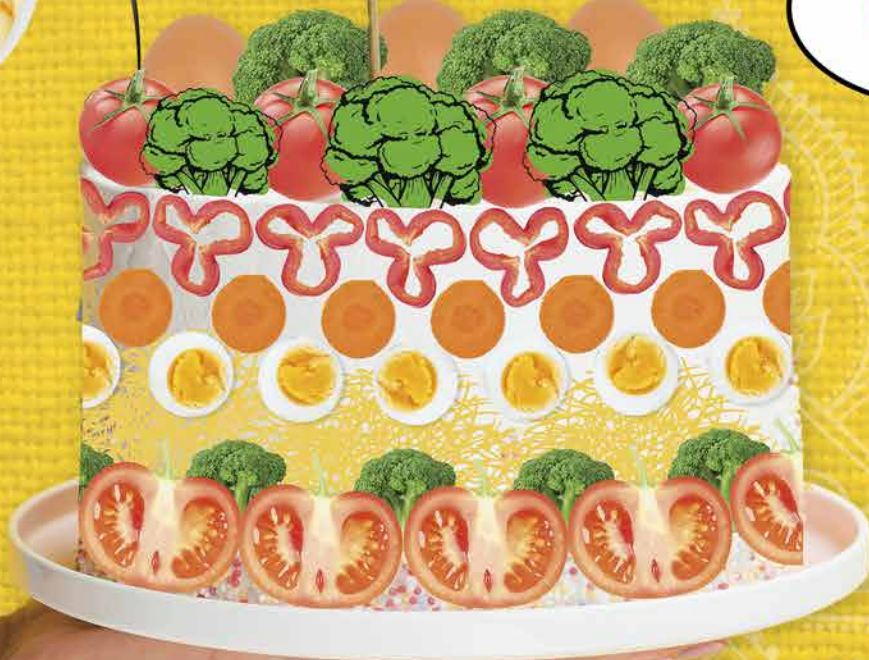


Kinder
MENU
2.0

Dit
winnende
recept is bedacht door
Lissa uit groep 5 van KC
het Stadskwartier
in Meppel



Lissa's groentetaart



Lissa's groentetaart

iiii personen

WAT HEB JE NODIG?

bladerdeeg

8 plakjes



gerasppte kaas

150 gram



crème fraîche

200 gram



grote tomaat

1 stuks



Eet smakelijk!

stuk broccoli



eieren

7 stuks



rode paprika

1 stuks



gerasppte wortel

1 stuks



boter

5 gram



Italiaanse kruiden

4 gram

peper en zout

EXTRA fijngesneden lente-ui

3 stuks



ZO MAAK JE HET

- 1 Leg de bladerdeegblaadjes uit elkaar om te ontdoien.
- 2 Verwarm de oven voor op 200 graden. Vet de ovenschaal in met de boter en leg de 6 plakjes bladerdeeg op de schaal en druk het bladerdeeg aan de randjes goed aan.
- 3 Snijd de broccoli in roosjes.
- 4 Snijd de steel van de broccoli en de paprika in kleine stukjes.
- 5 Snijd de tomaat in plakjes.
- 6 Meng de crème fraîche met de 7 eieren en geraspte kaas goed door elkaar in de kom en doe daar de geraspte wortel bij. Breng op smaak met peper en zout.
- 7 Snijd van het bladerdeeg dat je over hebt dunne strookjes.
- 8 Doe de broccoli en de paprika in de ovenschaal belegd met bladerdeeg.
- 9 Giet het crème fraîche mengsel er overheen en leg de plakjes tomaat er op.
- 10 Leg daarna de strookjes bladerdeeg kruislings over de taart en strooi de Italiaanse kruiden er over heen.
- 11 Doe de groentetaart 40 minuten in de oven.



Jaap van der Haar
wethouder van de Gemeente Meppel
toon mij Uw maaltijd en ik zeg U wie U bent

NOTITIES

Wist je dat ... ??

je een
tomatenplant kunt
kweken zonder zaadjes?
Je hebt alleen een
tomaat nodig.



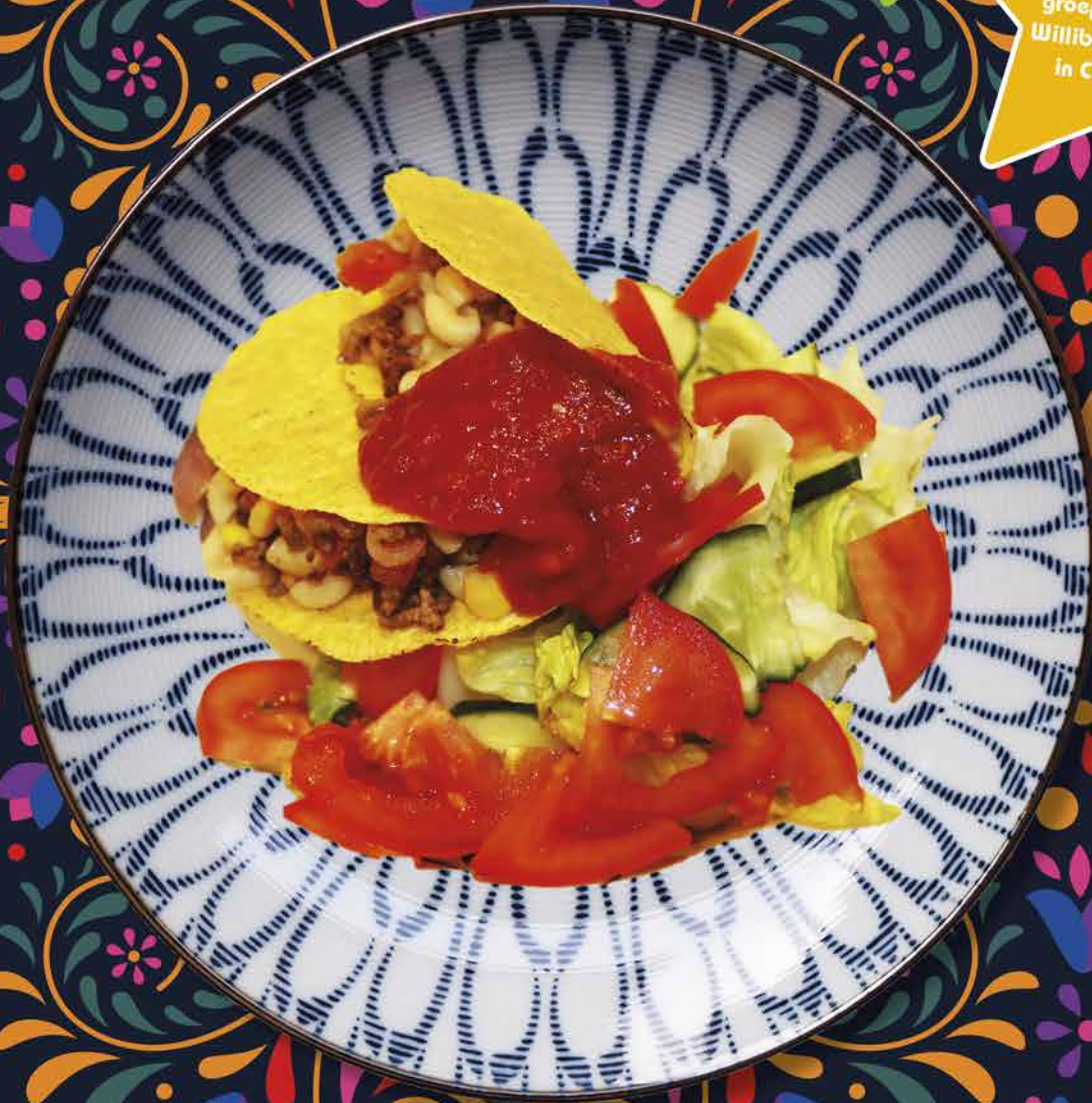
Tip van René

Gebruik ook de steel van
de broccoli, die smaakt minstens
zo lekker als de roosjes. Goed
wassen, eventueel dun schillen en in
kleine stukjes snijden; dan voeg je
het zo toe aan je gerecht.



Kinder
MENU
20

Dit winnende recept is
bedacht door
groep 5b van de
Willibrordusschool
in Coevorden



Mexicano Specialo

Delicioso
olé!!



Mexicano Specialo

4 personen

WAT HEB JE NODIG?

volkoren macaroni

250 gram



gehakt

300 gram



mexicaanse roerbakgroente

400 gram

taco's



mexicaanse kruiden

1 zakje

gerasppte kaas

1 zakje



taco saus

1 flesje



gesneden ijsbergsla

1 zakje



tomaten

4 stuks



komkommer

1 stuks



Wethouder Jeroen Huizing

Wat een enthousiasme bracht Kindermenu 2.0 tweeweg! Veel deelname van scholen in de gemeente Coevorden en heerlijke recepten die voorbij kwamen. Mooi om kinderen op deze manier bewust te laten worden van gezonde voeding.

ZO MAAK JE HET

- 1 Kijk op het pak hoe de macaroni klaar gemaakt moet worden.
- 2 Doe het gehakt in de koekenpan en rul het gehakt tot het bruin is.
- 3 Wanneer het gehakt klaar is voeg je de fijngesneden groente toe. Roer dit goed door en bak dit ongeveer 3 minuten.
- 4 Voeg de Mexicaanse kruiden en 100 ml water bij het gehakt en de groente en roer alles goed door.
- 5 Bereidt de taco's voor zoals op de verpakking staat.
- 6 Snijd de tomaten en de komkommer in kleine stukjes en doe dit in een schaal.
- 7 Doe de ijsbergsla bij de komkommer en de tomaten en schep het door elkaar.
- 8 Doe de macaroni bij het gehakt en de groente en roer alles goed door.
- 9 Wanneer de taco's klaar zijn schep de macaroni erin. Voor wie wil kan er nog wat taco saus over de macaroni gedaan worden. Strooi er daarna wat geraspte kaas over.
- 10 Leg wat sla bij de taco op het bord.





NOTITIES

Wist je dat...??

gedroogde kruiden een intensere smaak hebben dan verse kruiden?



Tip van René

Wil je een dagje zonder vlees? Vervang dan het gehakt door extra groentes. Je kunt de hoeveelheid Mexicaanse roerbakgroente verdubbelen, of voeg extra (gemengde) bonen toe. Of breid de salade uit met extra groenten.



Kinder
MENU
2.0

Dit winnende recept is
bedacht door Dyanne
Mijnheer van OBS
de Marke in
Roden



Oma Diny's appelflapjes

Flappen
voor iedereen!



Oma Diny's appelflapjes

||||| personen

WAT HEB JE NODIG

(volkoren) bladerdeeg

10 velletjes



grote (elstar) appels

2 stuks



rietsuiker

1 theelepel



kaneel

1 eetlepel



grove suiker



Chef Maurits van der Hoek van restaurant Noorderkroon

Je kan van elke maaltijd een feestje
maken! Met lekker eten maak je
mensen blij.

ZO MAAK JE HET

- 1 Verwarm de oven voor op 180 graden.
- 2 Schil de appels en verwijder het klokhuis, snij vervolgens de appel in kleine blokjes.
- 3 Meng de blokjes appel in een kom met kaneel en suiker. Giet de appel af in een zeef, hier komt vocht bij vrij.
- 4 Vul een velletje bladerdeeg met de appelmix en vouw deze dicht zodat je een driehoekje krijgt.
- 5 Bestrijk het flapje met water en bestrooi het met grove suiker of palmsuiker.
- 6 Zet in de oven en bak ze af tot ze een mooi bruin zijn.



Wist je dat...??

erverschillende
Drentse gerechten zijn,
zoals 'loie wiew'n kost'
en 'Bonenbrij' en
'Speckdikk'n'?

NOTITIES



Tip van René

Wil je minder suiker gebruiken,
maar toch een lekkere zoete
smaak? Voeg wat rozijntjes toe
aan het appel-kaneel mengsel.



Wist je dat...?

je soms iets
10 tot 15 keer moet proeven
voordat je het lekker vindt?

Kinder
MENU
2.0

Dit
winnende recept
is bedacht door ZML
Thriantaschool
uit Emmen



Rainbow veggie crispy chicken

Rasta time!



Zoete aardappelfrietjes en Pastinaakpatat iiii personen

WAT HEB JE NODIG

zoete aardappels

200 gram



zeezout

paprikapoeder



knoflookpoeder

olijfolie



bloem



pastinaak

200 gram



kerriepoeder



olijfolie



ZO MAAK JE HET

Zoete aardappelfrietjes

- 1 Verwarm de oven voor op 180 graden.
- 2 Blancheer de aardappel kort voor het snijden.
- 3 Snijd ze in dunne repen (als patat).
- 4 Leg een vel bakpapier op een bakplaat.
- 5 Meng bloem, paprikapoeder, knoflookpoeder en zeezout in een kommetje.
- 6 Haal de aardappelreepjes uit het water en dep ze droog.
- 7 Strooi het mengsel erover.
- 8 Verdeel de frieten over de bakplaat.
- 9 Verdeel de olijfolie erover.
- 10 Bak de frieten ongeveer 20-25 minuten en schud de frieten halverwege.

Pastinaakpatat

- 1 Verwarm de oven voor op 180 graden.
- 2 Schil de pastinaak.
- 3 Snijd ze in dunne repen (als patat).
- 4 Leg een vel bakpapier op een bakplaat.
- 5 Meng de frieten met de olie en de kerriepoeder.
- 6 Leg de frieten op de bakplaat.
- 7 Bak de frieten ongeveer 20 minuten en schud de frieten halverwege.

NOTITIES



Tip van René

Je kunt in plaats van pastinaak ook wortel gebruiken. Of gebruik een mix van beide groenten; nóg meer kleur op je bord!

Tip van René

Wil je tóch mayonaise bij de frietjes, maak het dan zelf! Ik heb een van mijn favoriete recepten opgenomen in dit boek. Eenvoudig te maken, dus jij kan het ook!

Wethouder Robert Kleine

Ik ben zeer verheugd met de enthousiaste deelname van veel scholen aan deze kookwedstrijd. Het is belangrijk dat kinderen weten wat gezonde streekproducten zijn en hoe je daarmee heerlijke gerechten kunt maken.

Sugarsnapsnacks

WAT HEB JE NODIG

sugarsnaps

200 gram



zeezout en peper

olijfolie



sesamzaadjes



ZO MAAK JE HET

- 1 Verwarm de oven voor op 220 graden.
- 2 Maak de sugarsnaps schoon: puntjes en draadjes verwijderen.
- 3 Meng de sugarsnaps met de olijfolie, peper en zeezout.
- 4 Leg een vel bakpapier op een bakplaat.
- 5 Leg de sugarsnaps op de bakplaat.
- 6 Strooi er sesamzaadjes overheen.
- 7 Bak de sugarsnaps ongeveer 10 minuten en schud de sugarsnaps halverwege.

Kipnuggets

WAT HEB JE NODIG

kipfilet

400 gram



kipkruiden

natuurlijk cornflakes

1 bakje



ei

2 stuks



melk

2 eetlepels



ZO MAAK JE HET

- 1 Begin met het voorverwarmen van de oven op 180 graden.
- 2 Verkruimel met je handen de cornflakes, zodat de cornflakes iets kleiner worden.
- 3 Daarna meng je het ei met een eetlepel melk in een bakje.
- 4 Leg alvast een stuk bakpapier op een bakplaat.
- 5 Snijd daarna de kipfilet in stukjes.
- 6 Breng de kip op smaak met wat kipkruiden.
- 7 Haal daarna de kipstukjes door het ei.
- 8 Haal daarna de kipstukjes door de cornflakes. Ga zo door totdat je alle kip hebt gebruikt.
- 9 Leg alle kipstukjes op het bakpapier en de kip kan nu de oven in voor ongeveer 15 minuten.

Tip van René

Je kunt de sugarsnaps goed vervangen door (sperzie) boontjes. Maak ze schoon en kook ze eerst een paar minuten, voordat je ze met olie, peper en zout mengt en op de bakplaat legt.



Wist je dat ... ?

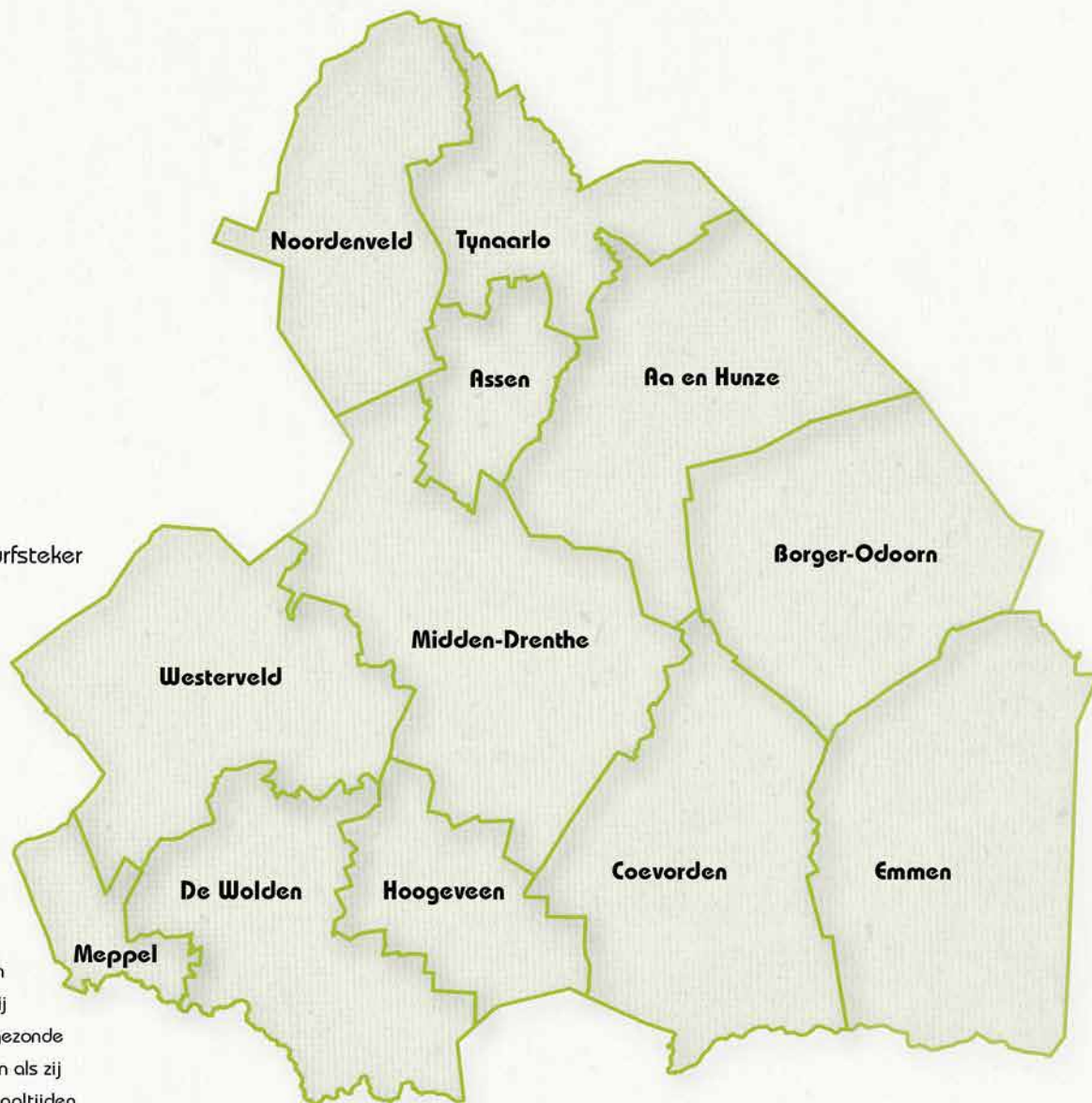


je water nog lekkerder
kan maken door kruiden,
fruit of groenten toe te
voegen, zoals munt, citroen,
komkommer en gember.

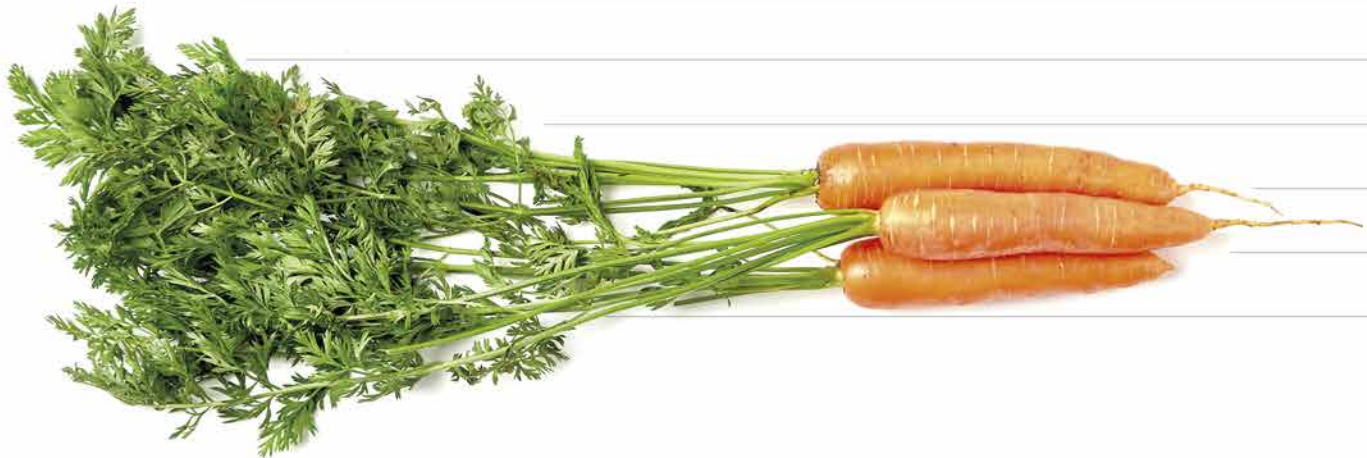


Deelnemers

Ra en Hunze	Hof van Saksen
Assen	Antje's Taverne Eetcafé by J en J
Borger-Odoorn	Brasserie Bijzonder
Coevorden	Bistro Tante Sweel Route 34 Vancouver
De Wolden	Hotel Restaurant Ter Linde T Wapen van Ruinen
Emmen	Parc Centrum Sandur **
Hoogeveen	Schippershuus De Schildhoeve
Meppel	Restaurant De Nije
Midden-Drenthe	Het Wapen van Schotland Iers restaurant & pub De Turfsteker Diggels
Noordenveld	Herberg van Es **
Tynaarlo	Grand Café Zuidlaren **
Westerveld	'T Keerpunt Landhotel Diever Casa Maya DeTippe



** Deze restaurants zetten een extra plus op gezond en lekker uit eten met een Oké-vignet. Hiermee laten zij zien dat zij serieus werk maken van verantwoorde, gezonde voeding. Restaurants mogen dit vignet alleen voeren als zij structureel op de kindermenukaart gezonde, verse maaltijden aanbieden, met producten uit de streek.





Drenthe | gezond
provincie Drenthe

