



Recepten *Carta*

Ruud 's Kookboek

***Basis jeugdkookboek
(AllerHande, Carta2016-Johan)***

Inhoudsopgave.

1. 10-12 maanden
2. 1-2 jaar
3. 2-4 jaar
4. 6 maanden
5. 7-9 maanden
6. Aardappelomelet met broccoli en ham
7. Aardappelomelet met broccoli en ham
8. Aardbeien met anijsroom
9. Aardbeien met anijsroom
10. Aardbeienmoes met kaneel
11. Aardbeienmoes met kaneel
12. Aardbeien-perzikpuree met yoghurt
13. Aardbeien-perzikpuree met yoghurt
14. AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 0 - 4 jaar
15. Andijviestamppot met spekjes
16. Andijviestamppot met spekjes
17. Appel-abrikozenmoes
18. Asperges met ei
19. Asperges met ei
20. Auberginehapje met kip
21. Auberginehapje met kip
22. Avocado met komkommer
23. Avocado met meloen
24. Baby hutspot met tartaar
25. Baby's visschoteltje met groenten en rijst
26. Bambix met banaan
27. Bami met groenten en vlees
28. Banaan met bosvruchten
29. Banaan met kersen
30. Banaan met mandarijnsap
31. Banaan met sinaasappelsap
32. Banaan-bessenpuree
33. Banaan-mangohapje
34. Bananenijsjes
35. Bananensmoothie
36. Bananenspread
37. Bloemkoolpuree
38. Bloemkoolsoep
39. Bloemkool-sperziebonenhapje
40. Bloemkool-wortelpuree
41. Broccoli-wortelpuree
42. Broodje cheeseburger
43. Broodje frisse eissalade
44. Broodje tartaarburger
45. Broodpizzatjes Hawaiï
46. Bruine bonen met tomaat en kip
47. Courgette met rijstebloem
48. Couscous met vis
49. Doperwtenspuree met munt
50. Drinkyoghurt met peer
51. Drinkyoghurt met perzik
52. Eierkoek uit de oven met ananas
53. Exotisch fruithapje
54. Flensjes met spinazie
55. Frambozen cakejes
56. Frambozen drank met diksap
57. Fris meloenhapje
58. Fruithapje banaan
59. Fruitige appel-wortelpuree
60. Fruitige groeipap met appel
61. Fruitsalade met yoghurt

62. Gebakken banaan met vanillekwark
63. Gegratineerde couscous met groenten
64. Gehakt op stokjes
65. Gehaktschotel met puree
66. Gerecht: Doperwtten-courgettehapje
67. Geroosterde kip met frites en appelmoes
68. Gezonde boterham met peer en kaas
69. Groeipap met peer
70. Groeipap met pruimen
71. Groene-groentehapje
72. Groentesoep met macaroni en ham
73. Hachee met rode kool
74. Haverkoekjes
75. Herfsthapje met fruit
76. Hollands babypureetje van bloemkool en brocco
77. Hollandse erwtensoep met worst
78. Hollandse lasagne met knolselderij
79. Hutspot met draadjesvlees
80. Ijslolly's in twee kleuren
81. Inleiding
82. Italiaanse tosti met tomaat
83. Je eerste macaroni
84. Je eigen mini-rijsttafel
85. Kaasbroodjes uit de koekenpan
86. Kalkoenspiesjes met guacamole
87. Kikkererwtenspuree met kokos
88. Kinderkaasfondue
89. Kindernasi
90. Kinderpaella
91. Kip ketjap met mihoen
92. Kip met groene groenten en rijst
93. Kip met pasta pesto
94. Kiphapje met wortel en doperwtjes
95. Kip-kerrie met appel
96. Kippotje met rozemarijn
97. Kleurige bietjespuree met wortel
98. Knapperige courgetterolletjes
99. Kokoskip met ananas
100. Koolrolletjes met kerriegehakt
101. Kruidig stoofpotje
102. Kruimelkoekjes met jam
103. Kruimeltoetie met appel
104. Macaroni Bolognese
105. Makkelijke eters creëer je
106. Marokkaanse gehaktballeties
107. Meloenbootjes met fruit
108. Meloensmoothie
109. Mexicaans gehakt onder een chipsdakje
110. Mexicaanse tosti uit de pan
111. Mieschoteltje met paksoi
112. Mini-appelflapjes
113. Nectarines met peer
114. Nijntje ijswafels
115. Ontbijtpannenkoekjes met banaan en honing
116. Opperdepop!
117. Papa's plaat pizza
118. Pasta met kip-champignonsaus
119. Pasta met ratatouille en tonijn
120. Pasta met vis en tomaat
121. Perenmoes
122. Perzikhapje
123. Perzikshake
124. Peuter clubsandwich
125. Pitabroodje met tonijn

126. Plaattaart met courgette en paprika
127. Pompoenhapje
128. Pompoensoep met knoflookbroodjes
129. Provengaals stoofpotje
130. Ravioli met paprikasaus
131. Rijstepap met peer en kaneel
132. Risotto met doperwtjes
133. Roerei met ham en bruine bollen
134. Roerei met tomaat en basilicum
135. Romige avocado met tomaat
136. Romige varkensreepjes met champignons
137. Roomkaasdip
138. Rupsbroodjes met knakworst
139. Schuimig worteldrankje
140. Slabakjes met mihoen en kip
141. Slimme cannelloni
142. Smuleitjes uit de oven
143. Snelle aardbeienshake
144. Spaanse omelet met aardappel en paprika
145. Spaghetti met balletjes
146. Sperziebonenhapje met tartaar
147. Spiesjes met fruit en pannenkoek
148. Spinaziestamppotje met ham
149. Spruitjesstamppot met gehakt
150. Tempura met groenten en garnalen
151. Tonijn koekjes
152. Tortilla's met gehakt
153. Tosti ham-kaas-appel
154. Tractaties
155. Tropische fruitsalade met sorbetijs
156. Vegetarische lasagne
157. Venkel-wortepuree
158. Verjaardagscakejes met hazelnootpasta
159. Vis met knapperig korstje
160. Visballetjes met yoghurt-augurksausje
161. Vispakketje met groenten
162. Visticks met bloemkool en broccoli
163. Vlaflip met banaan
164. Voorwoord
165. Wentelteefjes
166. Wentelteefjes met rozijnenbrood
167. Wok roll met kip
168. Wortelpuree
169. Wortel-sinaasappelsap
170. Wraps met omelet
171. Wraps met sandwichspread
172. Yoghurt met abrikozenpuree
173. Yoghurtijs met speculaas
174. Yoghurtmousse met diksap
175. Zachte rode rijst
176. Zacht-zoet witlofhapje
177. Zalmkoekjes
178. Zomerfruitsalade met sorbetijs
179. Zomers perzikhapje met peer
180. Zuurkool met gerookte kip

10-12 maanden

Menugang	Informatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 10-12 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Bijna meedoen

Waarschijnlijk ben je inmiddels tot de ontdekking gekomen dat een baby opvoeden niet altijd even gemakkelijk is. Je kind gaat steeds meer zelf op onderzoek uit. Hij kruipt kriskras door de kamer, op zoek naar materiaal om in zijn mond te stoppen. Spijkers, muntjes, oude broodkorsten. Alles verdwijnt ter inspectie in zijn mond. Hopelijk ook jouw zelfbereide maaltijden. Vast voedsel is vanaf nu de belangrijkste energie- en bouwstoffenleverancier voor je kind. Melk blijft nodig, maar ook uit andere voedingsmiddelen haalt hij energie en bouwstoffen. Omdat hij na zijn eerste jaar met de rest van je gezin kan mee-eten, is het verstandig om hem daar in deze fase al zo veel mogelijk op voor te bereiden.

Meer uitgesproken smaken

Gevarieerd en afwisselend eten is belangrijk. Niet alleen voor de smaakontwikkeling, maar ook voor een uitgebalanceerde voeding. Er is geen groente die alle vitamines in één keer aanlevert. Daarvoor zal hij toch verschillende groenten moeten eten. Bovendien blijken kinderen die veel verschillende smaken krijgen aangeboden, op Latere leeftijd vaak minder moeilijke etertjes te zijn. Probeer zo nu en dan groenten met meer uitgesproken smaken zoals aubergine, spinazie of spruitjes en meng af en toe ook kleine hoeveelheden kruiden of specerijen door het eten. Af en toe een beetje ui door het eten geeft ook meer smaak. Laat zout en peper nog maar even staan. Het blijft verstandig om nieuwe ingrediënten een voor een te introduceren, zodat je bij eventuele klachten weet wat de oorzaak is. Wanhoop niet als je kind iets nieuws niet meteen lekker vindt, maar probeer het een paar dagen Later gewoon nog een keer. Wil je van je kind een fijnproever maken? Meng dan af en toe zacht smakende kruiden en specerijen als peterselie, basilicum, nootmuskaat, kaneel en milde kerriepoeder door het eten.

TIP

Geef een bekertje drinken vlak na de maaltijd. Drinken voor of tijdens het eten remt de eetlust. Goede dranken: water, thee zonder suiker, groentesap, diksap of (verdund) ongezoet vruchtensap.

Bereiding

Grover eten

Een kind van deze leeftijd kan grotere stukjes aan. Laat die staafmixer dus maar wat vaker in de la

10-12 maanden

liggen. Prak het eten vanaf nu af en toe met een vork. Bied ook voedsel aan met verschillende structuren zoals rijsthapjes, pastahapjes, stampopotjes en omeletjes. En probeer af en toe kleine stukjes groenten, fruit of vlees te geven.

Samen aan tafel

Je kind is nu oud genoeg om hem eraan te laten wennen dat eten ook een belangrijk sociaal moment is. Vermijd prikkels van buitenaf (televisie, mobiele telefoons, spelletjes). Tijdens het eten moet alles zo veel mogelijk draaien om eten en het samenzijn. Liever niet met het bord op schoot voor de tv dus, maar rustig met z'n allen aan tafel.

De eigen wil van jou en hem

Baby's die tot nu toe gemakkelijk te voeren waren, kunnen opeens hun mondje stijf dicht houden als ze de lepel dichtbij zien komen. Probeer hem dan niet te dwingen. Vat het zo rustig mogelijk op en laat hem maar. Meestal trek jij aan het langste eind. En zo niet, ga dan eens na hoeveel tussendoortjes of drinken je hebt gegeven. Het zou wel eens de oorzaak van het probleem kunnen zijn. Soms wil je kind graag alles zelf doen. Probeer dit aan te moedigen. Oké, het kan een enorme smeerboel worden, maar de kinderen leren zo wel om zelf eten naar hun mond te brengen.

Gezonde tussendoortjes

Baby's zijn dol op zoet, maar hebben geen extra suikers nodig. Geef ze gerust af en toe een kinderkoekje, maar kies voor de rest liever voor een gezond tussendoortje. Denk bijvoorbeeld aan stukjes fruit, rijstwafels, soepstengels, repen komkommer of wortels of crackers met een beetje smeerkaas. Natuurlijk moet je je kind niet te vaak iets geven, want dan is de kans groot dat hij tijdens de avondmaaltijd geen trek meer heeft. Bovendien zijn die constante 'zuuraanvallen' niet goed voor de net doorgekomen tandjes. En blijf altijd opletten: hij kan zich opeens verslikken, dus blijf wel altijd een beetje in de buurt.

MELK

Je kunt doorgaan met het geven van borstvoeding zolang je dit prettig vindt. Geef je flesvoeding, geef dan opvolgmelk vanaf 6 maanden tot 1 jaar, daarna kun je overstappen op peutermelk of halfvolle melk.

TOETJES

Vanaf 9 à 10 maanden kun je je kindje af en toe een toetje geven. Niet als beloning, maar gewoon omdat het lekker is. Of als je kind een extraatje kan gebruiken. Lekkere kindertoetjes zijn yoghurt met een scheutje diksap of vers fruit, een (kaneel) beschuitje met aardbeien of een fruitshake van zacht fruit (aardbeien, banaan, peer) met yoghurt. Voor een feestelijk toetje pureer je yoghurt, diepvriesbosvruchten (zonder te ontdooien) in een keukenmachine of blender. Breng op smaak met diksap.

Drinken

Elk kind is anders en het ene kind heeft meer behoefte om te drinken dan het andere. Drinken is heel belangrijk, maar let erop dat je kind niet de hele dag door drinkt. Te veel drinken geeft een vol gevoel waardoor hij minder goed eet. Bovendien is veel drinken (behalve water en thee zonder suiker) slecht voor de tanden. Appelsap en diksap bevatten veel vruchtensuikers en die zijn net zo slecht voor de tanden als andere soorten suiker en kunnen bovendien bij overmatig gebruik voor diarree zorgen.

WAT HEEFT JE KIND NODIG?

In deze fase krijgt je kind 3 maaltijden per dag. Bijvoorbeeld: 1 × pap, 1 × brood en 1 × warm eten. Je

10-12 maanden

kunt hem 2 keer per dag een tussendoortje of drinken naar behoefte geven en 2-5 keer per week vlees of vis.

1-2 jaar

Menugang	Informatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 1-2 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Van baby naar dreumes

Na de eerste verjaardag is je kind geen baby meer. Officieel is het nu een dreumes. Je kind wordt almaar groter. Dat is soms jammer en soms niet. Je hoeft nu bijvoorbeeld niet meer per se apart voor hem te koken: hij kan gewoon met jullie mee-eten. Kauwen en bijten gaat steeds beter en ook de darmen kunnen minder fijn gepureerd voedsel aan. Te veel zout en scherpe specerijen zijn echter nog steeds niet goed. Houd jij van lekker zout en pittig, voeg de specerijen dan aan tafel op je eigen bord toe.

Gezond eten

Iedereen wil graag dat zijn kind gezond eet. Dat hij alle voedingstoffen binnenkrijgt en dat hij het nog lekker vindt ook. Maar hoe krijg je dat voor elkaar? Het valt niet mee om een kind uit zichzelf gezonde dingen te laten eten. Soms valt het al niet mee om hem überhaupt iets te laten eten. Een vaste dagelijkse routine en structuur helpen je al een eind op weg. Eet bijvoorbeeld drie maaltijden en twee tussendoortjes per dag. Jouw lichaam en dat van je kind stellen zich dan in op een dagelijks ritme. En als jij en je kind iedere dag op dezelfde tijden eten, krijgen jullie ook op de juiste tijden honger.

Let verder op de volgende dingen:

1. Niet te veel vet. Omdat kinderen naar verhouding minder hard groeien dan in het eerste jaar, hebben ze minder vet in de voeding nodig. Neem daarom het liefst halfvolle melk en magere melkproducten zoals magere yoghurt en karnemelk. Maar zorg er tegelijkertijd voor dat je kind wel voldoende goede vetten binnenkrijgt. Goede vetten, ofwel onverzadigde vetten, zitten in olijfolie, zonnebloemolie, vloeibare margarine of dieetmargarine uiteen kuipje. Vetten die in vis zitten, zijn ook goed.

2. Voldoende ijzer. Een tekort aan ijzer kan leiden tot bloedarmoede. IJzer zit voornamelijk in vlees, bruinbrood, volkorenbrood, volkorenproducten, aardappels en groente. Vitamine C bevordert de opname van ijzer. Fruit met veel vitamine C bij het boterhammetje tussen de middag haalt het beste uit de maaltijd.

3. Veel vezels. Laat je kind elke dag vezelrijke producten eten zoals volkorenbrood, volkorenpap, fruit, groenten en aardappels. Belangrijk voor onder andere een gezonde stoelgang.

4. Groente en fruit. Groenten en fruit zijn rijk aan gezonde

1-2 jaar

Iedereen weet dat te veel snoepen slecht is. Af en toe een koekje, chocolade of chips is niet zo erg, maar probeer het snoepen te beperken tot een vast moment op de dag of in de week. Tandbederf en overgewicht zijn reële en steeds vaker voorkomende problemen bij kinderen. Een ander voordeel van vastgelegde snoepmomenten is ook dat je kind leert dat zeuren over snoep op andere momenten geen zin heeft. Wat overigens niet wil zeggen dat hij dat dan niet meer zal doen.

'Zelf doen'

Kinderen kunnen flink eigenwijs zijn. Vaak willen ze zelf eten en met hun handen aan het eten zitten. Laat je kind binnen bepaalde grenzen zijn gang gaan. Sommige kinderen willen alleen eten als ze ook mogen spelen met eten. Als je dit hardvochtig verbiedt, vergaat hun het plezier in eten en ben je verder van huis. Het belangrijkste is dat de sfeer goed blijft aan tafel.

Minder eetlust

Kinderen die als baby heel goed aten, kunnen in het tweede levensjaar ineens minder gaan eten. Dit is normaal: in verhouding tot het eerste jaar groeien kinderen minder hard, waardoor ze minder trek hebben. Zolang je kind een gezonde indruk maakt, vrolijk en actief is en voldoende groeit, is er niets om je zorgen over te maken.

'Ik wil niet!'

Kinderen zijn heel goed in het zeggen van 'nee' of 'ik wil niet'. Sommige kinderen keren hun hoofdje af zodra ze het bordje met eten zien en weigeren te eten. Het beste kun je er niet te veel aandacht aan besteden en proberen de sfeer aan tafel gezellig te houden. Waarschijnlijk gaat deze fase na een tijdje weer over. Mocht je je toch zorgen maken, dan is hier een aantal tips om het eten te stimuleren:

- * Geef niet te veel tussendoortjes en drinken, zeker niet vlak voor de maaltijd.
- * Laat je kind 'meehelpen' met het eten bereiden en de tafeldekken, zo is hij er meer bij betrokken en vindt hij eten leuker.
- * Geef kleine porties eten: een kind is trots als hij zijn bordje leeg heeft gegeten.
- * Leg op een leuke manier uit wat er allemaal op het bordje ligt. Maak bijvoorbeeld eens een sperzieboontje open en laat zien wat erin zit of vertel dat roosjes broccoli net 'kleine boompjes' zijn. Op die manier maak je eten interessant.
- * Prak niet alles tot een kleurloze brij door elkaar, maar laat het eten er aantrekkelijk uitzien.
- * Maak het eten lekker en smakelijk klaar. Kleine kinderen houden meer van knoflook en milde specerijen dan vaak wordt gedacht.
- * Laat je kind zelf eten, zelfs als het een knoeiboel wordt.
- * Kijk geen televisie tijdens het eten.
- * Leid het kind af met een smoes of een grap. Je zult zien dat het niet moeilijk is om een afgeleid kind een lepel in de mond te stoppen.

LEKKERE TUSSENDOORTJES

- * fruit
- * repen komkommer
- * repen paprika
- * worteltjes
- * rozijntjes
- * soepstengels
- * rijstwafels
- * crackers

Potjesvoeding: af en toe handig

Kant-en-klare potjes met voeding kunnen af en toe nog handig zijn, bijvoorbeeld als je een keer weinig tijd hebt, zelf een pittige maaltijd eet of als je met je kind onderweg bent. Deze potjes zijn heel verantwoord samengesteld en net zo gezond als zelfbereide maaltijden. Toch is het niet aan te bevelen elke dag potjesvoeding te geven. De kant-en-klare hapjes zijn vaak fijner van structuur dan zelfgemaakt eten, waardoor je kind nauwelijks hoeft te kauwen. Bovendien is het voor de smaakontwikkeling beter dat je kind aan jouw zelfbereide maaltijden went.

WAT HEEFT JE KIND NODIG?

Het ene kind eet meer dan het andere. Dreumesen kunnen bovendien de ene dag veel eten en de andere dag bijna niets. Pin je niet al te veel op hoeveelheden vast, want dreumesen kunnen goed aangeven wanneer ze genoeg hebben. Wat ze in elk geval nodig hebben zijn drie maaltijden per dag: 1 × ontbijt (brood of pap), 1 × lunch (brood), 1 × warm eten. Verder kun je ze 's morgens en 's middags iets tussendoor te eten of drinken geven. In de zomer bij warm weer hebben ze, net als jij, meer drinken nodig. Denk dan, naast vruchtensappen of diksap, aan thee (met melk) of water. Eet verder gevarieerd en voldoende groenten en fruit!

2-4 jaar

Menugang	Informatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 2-4 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Een goede basis

Gezond eten en lekker bewegen vormen de basis voor een gezond leven. Dat geldt voor jou, maar ook voor je kind. Hoe eerder je daarmee begint, hoe beter het is. Kinderen moeten gevarieerd en gezond eten. Het lijkt voor de hand liggend, maar toch zijn steeds meer peuters en kinderen te zwaar. En overgewicht op jonge Leeftijd vergroot de kans op overgewicht op Latere Leeftijd, met alle risico's voor de gezondheid die dit met zich mee brengt. De grootste boosdoeners? Te veel zoete dranken, te veel tussendoortjes als snoep en chips, te eenzijdig en vet eten en te weinig beweging. Wat is nu precies een gezonde Levensstijl?

Ontbijten: een goede start

Eigenlijk is het ontbijt de belangrijkste maaltijd van de dag. Het levert de energie die nodig is om de dag goed te beginnen. Probeer voor het ontbijt dus voldoende tijd vrij te maken. Als je 's morgens te gehaast bent, is het moeilijker je kind lekker te laten eten. Maak eventueel de avond van te voren al het brood klaar en bewaar het zolang in de koelkast. Heb je een moeilijke broodeter? Geef dan eens pap of yoghurt met muesli of cornflakes.

Hoe meer beweging, hoe beter

Kinderen die veel bewegen hebben minder kans op overgewicht. Veel kinderen bewegen al veel uit zichzelf, maar sommigen kunnen best een extra stimulans gebruiken. Ga lekker met ze wandelen of zwemmen. Ga veel naar de speeltuin en laat ze klimmen en klauteren. Is het geen mooi weer? Dans en stoei dan met ze of bedenk spelletjes waarbij ze zich goed kunnen bewegen. Maak met je kind duidelijke afspraken over hoe lang er televisie gekeken mag worden.

Bereiding

Het goede voorbeeld

Als je zelf gezond eet en leeft, is het logisch dat je kind jouw gedrag overneemt. Je kunt het goede voorbeeld geven door drie keer per dag aan tafel te eten en niet te veel tussendoortjes te nemen. Enkele tips: eet gevarieerd en veel groenten en fruit. Beperk het eten van snoep, koek, chips, worst en kaas. Neem bijvoorbeeld alleen bij de koffie of thee een koekje en maak hooguit in het weekend borrelhapjes. Zo leert je kind dat snoepen niet vanzelfsprekend is, maar bij bepaalde gezellige momenten hoort.

Geen snoep als troost

Maak er geen gewoonte van om je kind met een snoepje of koekje te troosten. Het is geen goed idee om klein verdriet en een bakje chips met elkaar te verbinden. Wat je creëert is iemand die zich iedere keer dat hij zich ongelukkig voelt, troost zoekt in lekker eten. Een dikke knuffel of een spelletje doen is beter. Wil je toch iets lekkers geven? Geef dan iets gezonds, zoals rozijntjes of een mandarijntje.

Drinken

Het is helemaal niet erg om af en toe drank met suiker te geven, zoals chocolademelk, yoghurtdrank of siroop. Geef het echter niet te vaak: het is niet goed voor de tanden en de gezonde eetlust. Bovendien zijn veel van deze dranken rijk aan calorieën. Als alternatief zijn light-dranken iets beter, maar geef ze met mate. Deze 'suikervrije' producten zijn vaak gezoet met zoetstoffen waar kinderen niet te veel van mogen hebben. Je kunt ze beter aanwennen om water, thee zonder suiker, verse of ongezoete vruchtensappen en groentesappen of diksap te laten drinken.

Lastige groente-etertjes

Veel peuters kunnen, voorzichtig gezegd, nukkig zijn als het om eten gaat. Vooral het eten van groenten is vaak een probleem. Hoewel het natuurlijk beter is als kinderen gewoon hun groenten herkennen en opeten, kun je af en toe ook wat groenten in de maaltijden 'verstoppen'. Soepen en sauzen lenen zich hier fantastisch voor. Maak bijvoorbeeld een groentesoep met verschillende gepureerde groenten of voeg aan een tomatensaus voor pasta gepureerde paprika en courgette toe. Probeer groenten ook eens anders klaar te maken dan je gewend bent. Houd je kind niet erg van gekookte groenten? Geef ze dan eens kort roergebakken of rauw. Vaak eten kinderen knapperige groenten beter en is het eten van witlof of spruitjes geen probleem als je deze groenten van jongs af aan geeft.

MELK EEN PROBLEEM?

Melk is onder andere een belangrijke bron van eiwit, calcium en vitamine B. Deze stoffen zijn nodig voor stevige botten en tanden. Heb je een lastige melkdrinker? Geef dan andere melkproducten zoals karnemelk en yoghurt. Ook kaas en sojamelk zijn rijk aan calcium en vitamine B. Melk kun je trouwens ook verwerken in pannenkoeken, vulling voor hartige taarten en sauzen.

6 maanden

Menugang	Informatie	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type -	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 6 maanden		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Meer dan melk alleen

Sommige kinderen zijn misschien al eerder begonnen met het eerste groente- of fruithapje, maar gemiddeld heeft een baby na een half jaar meer dan alleen melk nodig om te groeien. We adviseren te wachten met hapjes tot de baby 6 maanden is. Dan zijn de darmpjes genoeg gegroeid om het vaste voedsel te kunnen verwerken.

Een baby die voor het eerst een babyhapje krijgt, weet niet wat hem overkomt. Niet zo vreemd: tot dan toe heeft hij alleen kennismemaakt met de ietwat zoete smaak van melk.

Hij heeft er geen idee van dat er een heel arsenaal aan smaken en texturen bestaat.

De eerste happen

Variatie is belangrijk, ook in de keuken. Het eerste hapje kan zowel uit groente als uit fruit bestaan, maar begin niet meteen met uitgesproken smaken. Geef hetzelfde hapje enkele keren na elkaar zodat je baby aan de nieuwe smaak kan wennen. Grote kans dat je baby dat net zo snel weer uitspuugt als jij het erin stopt. Bij groenten of vruchten met zachte smaken is de kans op succes wat groter.

Zachte smaken

Wortel, pompoen, bloemkool, sperziebonen, witlof, doperwtjes, appel, peer en banaan zijn goede soorten om eens mee te beginnen omdat ze een gladde consistentie hebben.

Langzaamaan kun je het assortiment uitbreiden met bijvoorbeeld courgette, broccoli, mandarijn, kiwi, sinaasappel, mango en aardbeien. Je kunt zonder problemen verschillende fruit- en groentesoorten mengen. Maar voordatje dat doet, kun je ze het beste eerst apart geven in verband met het achterhalen van overgevoeligheden. Sommige soorten fruit of groente kunnen namelijk allergische reacties veroorzaken. Probeer alles een keer apart uit, dan hoef je niet te raden wat de oorzaak van darmkrampjes of rode uitslag is.

Bereiding

PLASTIC LEPELTJE

Gebruik voor het eerste hapje een plat plastic lepeltje. Dat voelt in het mondje minder hard en koud aan dan een metalen lepeltje.

6 maanden

Klein beginnen

Gelukkig hoef je met zo'n kleine baby geen strijd te voeren om hem 2 ons groenten of 2 stuks fruit te laten eten. Een paar lepeltjes is namelijk al genoeg. Hij hoeft er niet van te leven, dat doet hij nog steeds van melk. Het gaat er vooral om dat hij went aan de nieuwe smaken en texturen. Lukt het met de lepels, maak de porties dan geleidelijk groter. Uiteindelijk kan hij 1 tot 2 eetlepels gepureerd fruit en 2 tot 3 eetlepels gepureerde groente aan.

Smile!

Houd je fototoestel in de aanslag als je het eerste hapje geeft. Negen van de tien keer is het een erg grappig gezicht hoe de eerste 'vreemde' smaken aankomen. Tenminste: als het je lukt de baby te voeren. Er zijn natuurlijk wel kinderen bij wie alles zonder problemen en knoeien naarbinnen gaat, maar of jouw baby zo'n allesetertje is? Zo niet, neem dan rustig de tijd, dwingen werkt vaak averechts. Blijf elke dag een fruit- of groentehapje aanbieden. Laat het zien. Laat eraan ruiken. Op een gegeven moment zullen ook de 'moeilijke' etertjes het vaste voedsel accepteren.

Aan de slag

Was alles maar zo makkelijk als een babyhapje maken. Pak de staafmixer, als je die hebt, en pureer kleine porties groente en fruit heel fijn. Geen staafmixer? Een keukenmachine of een pureerzeef (ook wel draaizeef genoemd) werkt ook prima. De eerste hapjes moeten zo glad mogelijk zijn, want echt happen of kauwen lukt nog niet. Leng het hapje eventueel aan met wat kookvocht, moedermelk of flesvoeding zodat het enigszins vloeibaar wordt.

Potjes of zelfgemaakt

Nog makkelijker dan een babyhapje maken is er een kopen. En het is echt niet ongezonder dan zelfgemaakt. Potjesvoeding is verantwoord samengesteld, handig en de hoeveelheid is al op maat. Daar komt nog eens bij dat de potjes makkelijk kunnen worden opgewarmd in een flessenwarmer of magnetron. Toch is het aan te raden en ook erg leuk om zelf hapjes te maken, zodat je kind vanaf 1 jaar gezellig met het gezin kan mee-eten.. Potjesvoeding is bovendien vaak erg fijn van structuur, waardoor je kind niet aan een grovere structuur en aan kauwen went. Hoe eerder hij dus aan jouw zelfbereide maaltijden went, hoe beter hij er straks van zal eten.

Warm of koud

Moedermelk is altijd op lichaamstemperatuur en flesvoeding wordt op lichaamstemperatuur klaargemaakt. Een hapje op lichaamstemperatuur heeft dus in ieder geval iets herkenbaars: de warmte. Dat maakt de overgang misschien iets makkelijker. Opwarmen van groentehapjes kan in een magnetron of in een vuurvast schaalje in een pan met heet water. Je wilt natuurlijk niet dat je kindje z'n mond brandt, dus controleer de temperatuur van het hapje altijd eerst op de rug van je hand voordat je het geeft. Fruit kun je op kamertemperatuur geven. Koud eten is vooral lekker als baby's hun eerste tandjes krijgen. De kou verlicht het pijnlijke gevoel van de doorkomende tandjes.

Invriezen, ontdooien en opwarmen

Aangezien je baby geen hele bloemkool of courgette in één keer opeet, maak je meerdere porties tegelijk en vries je dat je overhebt gewoon in. De kwaliteit of smaak gaat er niet van achteruit. Alle gecombineerde babyhapjes kun je goed invriezen zoals een mix van gekookte en geprakte aardappels, groenten en vlees of vis. Of aardappels, geprakt ei en groenten. Ga voor het invriezen altijd uit van verse ingrediënten, dus neem geen restjes vlees of vis; ook geen producten die al ingevroren zijn geweest zoals diepvriesgroenten, -vlees of -vis. Om in te vriezen is een goede koelkast met minimaal

6 maanden

drie sterren of aparte diepvries nodig. Invriezen in het diepvriesvakje van een tweesterrenkoelkast is af te raden.

TIPS VOOR INVRIEZEN

- * Verdeel de vers gekookte babyhap in kleine porties. Gebruik hiervoor kleine diepvriesdoosjes of -zakjes.

- * Wil je alleen groentepuree invriezen? Gebruik een ijsblokjeslaatje: elk blokje is een portie. Dek het goed af met folie of een deksel.

- * Koel het voedsel binnen een uur af: op het aanrecht of in een bak (ijs)koud water. Zet geen warme gerechten in je koelkast.

- * Zet altijd de datum op de zakjes of bakjes.

- * Bewaar babyhapjes maximaal 2 tot 3 maanden in de diepvries of 1 tot 2 dagen in de koelkast.

Matig met nitraatrijke groenten

Ook al is je baby gek op spinazie, dan kun je het nog niet iedere dag geven. In spinazie zit namelijk nitraat, dat in het Lichaam kan worden omgezet in het schadelijke nitriet. Andere nitraatrijke groenten zijn: andijvie, bietjes, bleekselderij, Chinese kool, koolrabi, paksoi, postelein, raapstelen, sla, spitskool, spinazie, venkel. Geef deze groenten niet meer dan twee keer per week. Hoewel uit recent onderzoek is gebleken dat het voor volwassenen geen kwaad kan om nitraatrijke groenten een tweede keer op te warmen, adviseren wij om dit voor baby's niet te doen. Hapjes met nitraatrijke groenten kun je dus ook beter niet invriezen.

Wees voorzichtig met:

- * Citrusvruchten, kiwi, pruimen. Let op: sommige vruchten, zoals sinaasappel, mandarijn, pruimen en kiwi hebben een laxerende werking en kunnen darmkrampjes veroorzaken. Je kunt deze vruchten wel geven, maar let goed op hoe je baby op deze vruchten reageert.
- * Ananas. Ananas is moeilijk verteerbaar voor baby's. Geef dit fruit pas na het eerste jaar.
- * Gluten. Gluten zijn eiwitten in granen. Ze bevinden zich onder andere in brood, bloem, pasta, pap en koekjes. Sommige kinderen zijn overgevoelig voor deze producten. Kijk bij het geven van deze producten hoe je kind erop reageert.
- * Honing. Honing kan een bacterie bevatten die niet goed voor je baby is. Wacht tot na het eerste jaar met het geven ervan. Producten die met honing zijn bereid zoals ontbijtkoek of koekjes zijn voldoende verhit dus mogen wel.
- * Groenten die buikkrampjes kunnen veroorzaken. Geef koolgroenten, spruitjes, ui, paprika en rauwkost liever pas rond het eerste jaar. Wil je toch een van deze groenten geven, houd dan goed in de gaten of je kind er krampjes van krijgt.

Allergieën

Heb je geen allergieën in de familie, dan is de kans op een allergische reactie bij je kind vrij klein. Komt erin je familie wel voedselallergie voor, let dan extra goed op. In Nederland komen voedselallergieën bij 2 tot 6 procent van de kinderen voor. Bij een voedselallergie maakt het afweersysteem van het lichaam antistoffen aan tegen eiwitten die in de voeding voorkomen zoals koemelkeiwit, tarwe-eiwit en eiwit uit noten of pinda's. Bij baby's komt koemelk-eiwitallergie het meeste voor. De klachten die hierbij ontstaan

6 maanden

verschillen, van huidklachten, maagkrampen, darmklachten, eczeem, astma en bronchitis tot groeiachterstand. Als je kind huilerig of onrustig is en duidelijke of juist vage klachten heeft, overleg dit dan altijd met je huisarts of arts van het consultatiebureau. Bij voedselallergie is een aangepaste voeding nodig. Een diëtist kan je hierbij helpen. Gelukkig groeien veel kinderen met koemelkallergie er na 1 tot 3 jaar weer overheen. Tomaten, aardbeien, kiwi, mandarijn, sinaasappel en grapefruit kun je het beste een voor een introduceren omdat ze bij sommige kinderen allergie veroorzaken.

Liever geen zout of suiker

Als je een babyhapje proeft, vind je het ongetwijfeld flauw. Bedwing je neiging om er smaakmakers aan toe te voegen. Zout belast de nog niet volgroeide nieren en suiker kan de net doorgekomen tandjes aantasten. Bovendien is het voor de smaakontwikkeling belangrijk dat kinderen de pure smaken van eten leren waarderen. Hoe flauw jij die ook vindt.

Van drinken naar happen

Om de overgang van drinken naar happen te vergemakkelijken kun je de hapjes eventueel een beetje verdunnen met opvolgmelk. En voor degenen die nog borstvoeding geven, kan dat zelfs met afgekolfde moedermelk. Heb je geen melk voorhanden, dan is gekookt en afgekoeld water ook prima. Je kunt ook starten met het geven van een pap van bijvoorbeeld Nutrix met opvolg- of moedermelk. Deze pap heeft dezelfde smaak, maar wel een andere consistentie.

MEERDERE PORTIES TEGELIJK MAKEN

Baby's mogen in hun eerste jaar nog niet alles eten. Met het gezin mee-eten kan dan nog niet. Tot aan de eerste verjaardag staat bij de recepten in dit boek daarom het aantal porties aangegeven.

WAT HEEFT JE BABY NODIG?

Vanaf 6 maanden krijgen flesbaby's opvolgmelk. Deze melk bevat een aangepast eiwitten ijzergehalte. Je baby krijgt nu gemiddeld 4 voedingen per dag. Hij went aan 1 tot 2 eetlepels gepureerd fruit en 2 tot 3 eetlepels gepureerde groente. Gaat het eten van vast voedsel goed, dan gaan groente- en fruithapjes geleidelijk 1 voeding vervangen. Bij borstvoeding heeft je kind dagelijks 5 microgram vitamine D nodig. Geef je geen borstvoeding, dan hoeft dat niet, want aan flesvoeding is al voldoende vitamine D toegevoegd.

Voorbeeld dagmenu

- * Ontbijt: melkvoeding (ca. 200ml)
- * Tussendoor: fruithapje
- * Lunch: melkvoeding (ca. 200ml)
- * Tussendoor: melkvoeding (ca. 150ml)
- * Avond: melkvoeding (ca. 200ml)
- * Voor het slapengaan: melkvoeding (ca. 200ml), eventueel met rijstebloem

KLAAR VOOR DE START?

Klaar voor het eerste hapje? Begin de eerste hapjes met enkele theelepeltjes om te zien wat de reactie is op dit nieuwe avontuur. Gaat het goed, dan kun je geleidelijk meer gaan geven. Voer een paar dagen achter elkaar één soort groente of fruit, zo went je kind het beste aan de nieuwe smaak.

DE TWEEDE FASE

Als de eerste hapjes goed ontvangen zijn, kun je groenten en fruit gaan combineren. Breid het

6 maanden

assortiment geleidelijk uit en experimenteer met verschillende soorten groenten en fruit.

TWEEDE FASE GROENTEN

Idee: kook voor het hele gezin groenten en aardappels zonder zout gaar en pureer een klein deel ervan voor je baby. Zo heb je in een handomdraai een zelfgemaakt en gezond hapje.

7-9 maanden

Menugang	Informatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 7-9 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Nieuwe smaken & texturen

En ineens staat er een extra bordje op tafel. Niet voor een heel grote eter, maar wel voor iemand die de sfeer aan tafel bepaalt. Eten met je baby aan tafel is gezellig, maar vergt ook extra aandacht. Want je kindje gaat nu leren kauwen, nieuwe smaken ontdekken en zal aangeven wat wel en niet lekker is. Door je kind van jongs af aan te laten wennen aan gezonde en gevarieerde maaltijden leg je een goede basis voor een gezond eetpatroon. Hoe pak je dit aan?

Varieer

Als je niet wilt dat je kind straks alleen maar kip met appelmoes eet, moet je nu al afwisselend eten geven. Dat is goed voor de smaakontwikkeling. Je hoeft je kind niet iedere dag met een nieuwe tropische fruitsoort kennis te laten maken, maar een beetje variatie kan nooit kwaad. Dagelijks mag je een beetje aardappels, pasta of rijst geven, en één tot drie keer per week kun je die kleine vlees of vis geven. Vanaf een maand of 8 is hij al toe aan zijn eerste boterham. Geef de moed niet op als blijkt dat je kind niks van nieuwerwets gedoe en fantasie moet hebben. Grote kans dat je baby de nieuwe smaak na een paar keer zal accepteren. Echt waar!

Leren kauwen

Hoewel het er vaak niet zo uit ziet, leert je baby in deze fase kauwen. Door te kauwen oefent hij de mondspieren en dat is weer essentieel om te leren praten. Om het kauwen te stimuleren moet je geen gepureerd eten blijven geven. Maak de hapjes geleidelijk aan minder fijn, bijvoorbeeld door een niet gepureerde helft te prakken door een gepureerde helft. Niet elk kind zal de 'stukjes' in zijn hapje in het begin lekker vinden. Om de overgang naar grovere hapjes iets te vergemakkelijken kun je je baby af en toe op een stukje zacht fruit of gekookte groente uit het vuistje laten sabbelen en knabbelen. Zo leert je kindje hoe stukjes in zijn mondje aanvoelen.

Aardappels, rijst en pasta

Gaat het goed met de eerste groentehapjes? Dan is het tijd voor het zwaardere werk: aardappels, rijst en pasta. Je kunt een klein beetje ervan door de hapjes gaan mengen. Geef in het begin alleen witte rijst en gewone pasta. Zilvervliesrijst en volkorenpasta zijn nu nog te moeilijk verteerbaar.

7-9 maanden

Top 5 van soorten waar de meeste vitamine C in voorkomt.

Groente

- * Paprika
- * Spruitjes
- * Broccoli
- * Boerenkool
- * Bloemkool

Fruit

- * Rozenbottels
- * Zwarte bessen
- * Kiwi's
- * Aardbeien
- * Citrusfruit (sinaasappel, grapefruit, mandarijn)

HOE VAAK POETSEN?

Poets na het doorkomen van het eerste tandje één keer per dag, na de tweede verjaardag poets je twee keer per dag. Gebruik peutertandpasta met fluoride. Deze tandpasta heeft een lager fluoridegehalte dan grotemensentandpasta. Dan is het niet zo erg als je baby de tandpasta doorslikt.

Tuitbeker of gewone beker?

Bekers met een tuit zijn heel gemakkelijk om het knoeien tegen te gaan, maar vanaf 9 maanden kan een kind al uit een gewone beker leren drinken. Drinken uit een gewone beker is belangrijk voor het oefenen van de mond- en kaakspieren, wat de spraakontwikkeling weer ten goede komt. Probeer de fles vanaf 9 maanden geleidelijk aan af te schaffen. En probeer je geduld te bewaren als er weer een beker omgaat en je baby zijn bord inclusief plastic lepel op de vloer gooit.

Tanden poetsen!

Vanaf het moment dat de eerste tandjes doorkomen, is het verstandig om deze te poetsen. Want geloof het of niet: zelfs baby's kunnen gaatjes krijgen. Gaatjes ontstaan door bacteriën die in de mond zitten. Deze bacteriën zetten suiker om in zuur en dit zuur tast het beschermende glazuurlaagje aan. Dit gebeurt elke keer als we iets eten, want niet alleen in snoep en koek, maar ook in melk, fruit en brood zitten suikers. Alleen water en thee zonder suiker kun je zonder problemen aan je kind geven. Leg je kind ook niet met een flesje melk of sap in bed. De tandjes worden dan veel te lang aan suikers blootgesteld, waardoor ze sneller aangetast raken.

WAT HEEFT JE BABY NODIG?

Vanaf 7 maanden krijgt je baby gemiddeld 4 voedingen per dag.

Bijvoorbeeld: 2 × flesvoeding, 1 × pap, 1 × warm eten. Tussendoor krijgt hij een fruithapje.

Vanaf 8 maanden krijgt je baby gemiddeld 4 voedingen per dag, waarvan 1 broodmaaltijd.

Bijvoorbeeld: 1 × flesvoeding, 1 × pap, 1 × brood en 1 × warm eten. Hij mag 1-2 keer per week vlees of vis. Tussendoor krijgt hij een fruithapje.

Tussen 9 en 12 maanden stapt je kind geleidelijk over op 3 voedingen per dag.

Bijvoorbeeld: 1 × pap, 1 × brood, 1 × warm eten. Hij mag 2-3 keer per week vlees of vis. Tussendoor

7-9 maanden

krijgt hij een fruithapje.

Als je kindje nog borstvoeding krijgt, heeft hij dagelijks 5 microgram vitamine D nodig.

DE EERSTE BOTERHAM

Rond de 8 maanden bereikt je baby alweer een mijlpaal: tijd voor de eerste boterham! Begin met lichtbruin brood en laat de korstjes er gewoon aan zitten. Gaat het eten van dit brood goed, stap dan geleidelijk over op donkerder brood. Snijd het sneetje brood in kleine blokjes en laat je kind gewoon met z'n handen eten. Het wordt een lekkere knoeiboel, maar dat hoort erbij.

Aardappelomelet met broccoli en ham

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 10-12 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 3 Stuks.

150 gram aardappel, geschild en in blokjes

150 gram broccoli, in roosjes

2 eieren

2 plakjes schouderham, in kleine stukjes

25 gram geraspte kaas

1½ eetlepel olijfolie

Bereiding

Niet alleen voor baby's, maar voor het hele gezin is dit een heerlijk omeletje!

[1] Breng in een pan met een flinke bodem water de aardappels afgedekt aan de kook. Voeg na ca. 8 minuten de broccoli toe en kook het geheel nog ca. 7 minuten. Giet de aardappels en broccoli af en stamp ze met een pureestamper tot puree.

[2] Klop in een kom de eieren los. Meng er de ham, geraspte kaas en broccolipuree door. Schep het geheel goed om.

[3] Verhit wat olie in een kleine koekenpan met anti-aanbaklaag. Schenk het eimengsel in de pan en bak het op een matig vuur ca. 3 minuten. Leg er een passend en met olie ingevet bord op en keer de omelet. Laat de omelet weer in de pan glijden en bak de andere kant nog ca. 3 minuten. Snijd de omelet voor je kind in kleine stukjes.

Bereiden: ca. 20 minuten

Met spinazie en ham

Vervang de broccoli door 150 gram diepvriesspinazie. Ontdooi en verwarm de spinazie volgens de gebruiksaanwijzing en laat de groente goed uitlekken in een vergiet. Stamp de spinazie met de gekookte aardappel tot puree. Ga verder te werk zoals in het recept staat beschreven

Aardappelomelet met broccoli en ham

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 6 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 3 Stuks.

150 gram aardappel, geschild en in blokjes

150 gram broccoli, in roosjes

2 eieren

2 plakjes schouderham, in kleine stukjes

25 gram geraspte kaas

1½ eetlepel olijfolie

Bereiding

Niet alleen voor baby's, maar voor het hele gezin is dit een heerlijk omeletje!

[1] Breng in een pan met een flinke bodem water de aardappels afgedekt aan de kook. Voeg na ca. 8 minuten de broccoli toe en kook het geheel nog ca. 7 minuten. Giet de aardappels en broccoli af en stamp ze met een pureestamper tot puree.

[2] Klop in een kom de eieren los. Meng er de ham, geraspte kaas en broccolipuree door. Schep het geheel goed om.

[3] Verhit wat olie in een kleine koekenpan met anti-aanbaklaag. Schenk het eimengsel in de pan en bak het op een matig vuur ca. 3 minuten. Leg er een passend en met olie ingevet bord op en keer de omelet. Laat de omelet weer in de pan glijden en bak de andere kant nog ca. 3 minuten. Snijd de omelet voor je kind in kleine stukjes.

Tip

Met spinazie en ham

Vervang de broccoli door 150 gram diepvriesspinazie. Ontdooi en verwarm de spinazie volgens de gebruiksaanwijzing en laat de groente goed uitlekken in een vergiet. Stamp de spinazie met de gekookte aardappel tot puree. Ga verder te werk zoals in het recept staat beschreven.

Bereiden: ca. 20 minuten

Aardbeien met anijsroom

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 2-4 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 gram aardbeien

200 milliliter slagroom of slagroom light

2-3 eetlepel gestampte muisjes

mixer

Bereiding

Eenvoudige toetjes kunnen het lekkerst zijn. De anijssmaak van de gestampte muisjes maakt dit 'gewone' toetje net iets meer bijzonder.

[1] Was de aardbeien en verwijder de kroontjes. Snijd de aardbeien in plakjes.

[2] Klop in een kom met een mixer de slagroom stijf. Meng er de gestampte muisjes naar smaak door. Verdeel de aardbeien over schaaltes en schep er de room over.

Bereiden: ca. 10 minuten

Aardbeien met anijsroom

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 6 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 gram aardbeien

200 milliliter slagroom of slagroom light

2-3 eetlepel gestampte muisjes

mixer

Bereiding

Eenvoudige toetjes kunnen het lekkerst zijn. De anijssmaak van de gestampte muisjes maakt dit 'gewone' toetje net iets meer bijzonder.

[1] Was de aardbeien en verwijder de kroontjes. Snijd de aardbeien in plakjes.

[2] Klop in een kom met een mixer de slagroom stijf. Meng er de gestampte muisjes naar smaak door. Verdeel de aardbeien over schaalpjes en schep er de room over.

Bereiden: ca. 10 minuten

Aardbeienmoes met kaneel

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 7-9 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

3 grote of 4 kleine aardbeien

1 eetlepel kwark

kaneel

1 snee bruinbrood

Bereiding

Maak dit gezonde beleg in de zomer, als aardbeitjes op hun zoetst zijn!

[1] Was de aardbeien en verwijder de kroontjes. Snijd de aardbeien in stukjes en prak ze met een vork fijn. Bestrijk de boterham met de kwark en strooi er een mespunt kaneel over.

[2] Bestrijk de boterham met de aardbeienmoes. Snijd de boterham in kleine blokjes.

Bereiden: 5 minuten

Aardbeienmoes met kaneel

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 6 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

3 grote of 4 kleine aardbeien

1 eetlepel kwark

kaneel

1 snee bruinbrood

Bereiding

Maak dit gezonde beleg in de zomer, als aardbeitjes op hun zoetst zijn!

[1] Was de aardbeien en verwijder de kroontjes. Snijd de aardbeien in stukjes en prak ze met een vork fijn. Bestrijk de boterham met de kwark en strooi er een mespunt kaneel over.

[2] Bestrijk de boterham met de aardbeienmoes. Snijd de boterham in kleine blokjes.

Bereiden: 5 minuten

Aardbeien-perzikipuree met yoghurt

Menugang	Fruithapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 7-9 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2-3 Stuks.

1 rijpe perzik
250 gram aardbeien
4 eetlepel yoghurt
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Dit is een Leuk hapje in de zomer, als perziken en aardbeien op hun lekkerst zijn!

[1] Schil de perzik en verwijder de pit. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Spoel de aardbeien onder stromend water af en verwijder de kroontjes.

[2] Pureer het fruit meteen staafmixer of in een keukenmachine tot een gladde puree. Roer er de yoghurt door.

TIP

Als je het hapje te vloeibaar vindt, kun je er nog een halve gepureerde banaan of een klein beetje rijstebloem (naturel) door mengen.

Bereiden: ca. 10 minuten

Ingevroren houdbaar: 2 maanden

Aardbeien-perzikipuree met yoghurt

Menugang	Fruithapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 6 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2-3 Stuks.

1 rijpe perzik
250 gram aardbeien
4 eetlepel yoghurt
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Dit is een Leuk hapje in de zomer, als perziken en aardbeien op hun lekkerst zijn!

[1] Schil de perzik en verwijder de pit. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Spoel de aardbeien onder stromend water af en verwijder de kroontjes.

[2] Pureer het fruit meteen staafmixer of in een keukenmachine tot een gladde puree. Roer er de yoghurt door.

TIP

Als je het hapje te vloeibaar vindt, kun je er nog een halve gepureerde banaan of een klein beetje rijstebloem (naturel) door mengen.

Bereiden: ca. 10 minuten • Ingevroren houdbaar: 2 maanden

AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 0 - 4 jaar

Menugang	Informatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 0 - 4 jaar			Sterren	

Ingrediënten

AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 0 - 4 jaar

Verzameld, geordend en bewerkt

door

Johan Brakele

22 Februarie 2016

Tenzij anders vermeld, zijn de recepten voor vier personen

Bereiding

Bereiding:

Inhoudsopgave

Andijviestamppot met spekjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 1-2 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

850 gram kruimige aardappels, geschild en in stukken

4 tomaten

½ eetlepel olie

125 gram magere spekreepjes

100 milliliter melk

250 gram fijngesneden andijvie (panklaar)

100 gram geraspte belegen kaas

1 eetlepel azijn

Bereiding

Deze stamppot is met rauwe andijvie gemaakt. Voor kleine kinderen is de stamppot waarschijnlijk meer dan voldoende, maar voor de volwassenen kun je er nog een lekkere rookworst bij serveren.

[1] Kook de aardappels in een grote pan met water en wat zout in ca. 20 minuten gaar. Kruis intussen de tomaten bovenop in en dompel ze ca. 1 minuut onder in kokend water tot de velletjes loslaten.

Verwijder de velletjes en zaadjes en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Verhit de olie in een kleine koekenpan en bak de spekjes in ca. 4 minuten al omscheppend bruin.

[2] Giet de aardappels af. Schenk de melk bij de aardappels in de pan en stamp de aardappels met een stamper tot een fijne puree. Schep er de tomaten en andijvie door. Verwarm het geheel op een zacht vuur en schep de stamppot goed om tot de andijvie een beetje is geslonken en alles goed is gemengd. Meng er de spekjes en kaas door en roer tot de kaas is gesmolten.

[3] Breng de stamppot op smaak met de azijn en zout en peper. Snijd de andijvie voor je kind eventueel nog iets kleiner. Ook lekker met plakjes rookworst.

Bereiden: ca. 25 minuten

Andijviestamppot met spekjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 6 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

850 gram kruimige aardappels, geschild en in stukken

4 tomaten

½ eetlepel olie

125 gram magere spekreepjes

100 milliliter melk

250 gram fijngesneden andijvie (panklaar)

100 gram geraspte belegen kaas

1 eetlepel azijn

Bereiding

Deze stamppot is met rauwe andijvie gemaakt. Voor kleine kinderen is de stamppot waarschijnlijk meer dan voldoende, maar voor de volwassenen kun je er nog een lekkere rookworst bij serveren.

[1] Kook de aardappels in een grote pan met water en wat zout in ca. 20 minuten gaar. Kruis intussen de tomaten bovenop in en dompel ze ca. 1 minuut onder in kokend water tot de velletjes loslaten.

Verwijder de velletjes en zaadjes en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Verhit de olie in een kleine koekenpan en bak de spekjes in ca. 4 minuten al omscheppend bruin.

[2] Giet de aardappels af. Schenk de melk bij de aardappels in de pan en stamp de aardappels met een stamper tot een fijne puree. Schep er de tomaten en andijvie door. Verwarm het geheel op een zacht vuur en schep de stamppot goed om tot de andijvie een beetje is geslonken en alles goed is gemengd. Meng er de spekjes en kaas door en roer tot de kaas is gesmolten.

[3] Breng de stamppot op smaak met de azijn en zout en peper. Snijd de andijvie voor je kind eventueel nog iets kleiner. Ook lekker met plakjes rookworst.

Bereiden: ca. 25 minuten

Appel-abrikozenmoes

Menugang	Fruithapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 6 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 appels

6 gewelde abrikozen

moedermelk of opvolgmelk, eventueel staafmixer of
keukenmachine

Bereiding

Dit hapje met gedroogd fruit is bijvoorbeeld Lekker in de winter. De gedroogde abrikozen worden door het koken heel zacht en zoet.

[1] Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd het vruchtvlees in blokjes. Snijd de abrikozen in stukjes.

[2] Breng in een pan met een bodempje water de appel en abrikozen zachtjes aan de kook. Zet het vuur lager en laat het fruit afgedekt ca. 10 minuten koken tot het zacht is. Giet het fruit af, maar vang het kookvocht op.

[3] Pureer het fruit meteen staafmixer of in een keukenmachine tot een gladde puree. Voeg tijdens het pureren eventueel een beetje kookvocht toe om de puree iets dunner te maken of verdun de puree met moedermelk of opvolgmelk.

Bereiden: 10-15 minuten • Ingevroren houdbaar: 2 maanden

Asperges met ei

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 7-9 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 witte asperges

150 gram aardappels, geschild en in blokjes

1 ei

moedermelk of opvolgmelk, eventueel

dunschiller

staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Dit is een voorbeeld van een hapje dat je heel gemakkelijk kunt maken als je zelf bijvoorbeeld asperges met gekookte aardappels en ei eet.

[1] Snijd de houtachtige uiteinden van de asperges. Schil de asperges met een dunschiller vanaf vlak onder de kop. Snijd de asperges in stukjes. Kook de asperges en aardappels afgedekt in een pan met een flinke bodem water in ca. 15 minuten gaar.

[2] Kook intussen het ei in ca. 10 minuten hard. Spoel het ei onder koud stromend water en pel het. Snijd het ei in kleine stukjes.

[3] Giet de asperges en aardappels af, maar vang het kookvocht op. Pureer de asperges, de aardappels en het ei met een staafmixer of in een keukenmachine tot een puree. Voeg eventueel nog een beetje kookvocht, moedermelk of opvolgmelk toe om het hapje smeùiger te maken.

Bereiden: ca. 20 minuten

Ingevroren houdbaar: 2 maanden

Asperges met ei

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 6 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 witte asperges

150 gram aardappels, geschild en in blokjes

1 ei

moedermelk of opvolgmelk, eventueel

dunschiller

staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Dit is een voorbeeld van een hapje dat je heel gemakkelijk kunt maken als je zelf bijvoorbeeld asperges met gekookte aardappels en ei eet.

[1] Snijd de houtachtige uiteinden van de asperges. Schil de asperges met een dunschiller vanaf vlak onder de kop. Snijd de asperges in stukjes. Kook de asperges en aardappels afgedekt in een pan met een flinke bodem water in ca. 15 minuten gaar.

[2] Kook intussen het ei in ca. 10 minuten hard. Spoel het ei onder koud stromend water en pel het. Snijd het ei in kleine stukjes.

[3] Giet de asperges en aardappels af, maar vang het kookvocht op. Pureer de asperges, de aardappels en het ei met een staafmixer of in een keukenmachine tot een puree. Voeg eventueel nog een beetje kookvocht, moedermelk of opvolgmelk toe om het hapje smeùiger te maken.

Bereiden: ca. 20 minuten • Ingevroren houdbaar: 2 maanden

Auberginehapje met kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 7-9 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 3-4 Stuks.

1 aubergine
30 gram rijst
2 tomaten
1 eetlepel (olijf) olie
75 gram kip, in reepjes
moedermelk of opvolgmelk
eventueel staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Gare aubergine is heel zacht en aromatisch. Het is weer eens een andere smaak en daarom zeker het proberen waard.

[1] Snijd met een mesje de schil van de aubergine dun af. Snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Kook de aubergine samen met de rijst in een pan met een flinke laag water in ca. 15 minuten gaar en zacht.

[2] Kruis intussen de tomaten bovenop in en dompel ze ca. 1 minuut in een kom met kokend water. Ontvel de tomaten, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Verhit de olie in een kleine koekenpan met antiaanbaklaag en bak de reepjes kip in 4-5 minuten zachtjes gaar.

[3] Giet de aubergine en rijst af, maar vang het kookvocht op. Pureer met een staafmixer of in een keukenmachine de aubergine met de rijst, tomaat en kip tot een fijne puree. Voeg eventueel wat kookvocht, moedermelk of opvolgmelk toe om het hapje te verdunnen.

Bereiden: ca. 25 minuten

Ingevroren houdbaar: 2 maanden

Auberginehapje met kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 6 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 3-4 Stuks.

1 aubergine
30 gram rijst
2 tomaten
1 eetlepel (olijf) olie
75 gram kip, in reepjes
moedermelk of opvolgmelk, eventueel staafmixer of
keukenmachine

Bereiding

Gare aubergine is heel zacht en aromatisch. Het is weer eens een andere smaak en daarom zeker het proberen waard.

[1] Snijd met een mesje de schil van de aubergine dun af. Snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Kook de aubergine samen met de rijst in een pan met een flinke laag water in ca. 15 minuten gaar en zacht.

[2] Kruis intussen de tomaten bovenop in en dompel ze ca. 1 minuut in een kom met kokend water. Ontvel de tomaten, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Verhit de olie in een kleine koekenpan met antiaanbaklaag en bak de reepjes kip in 4-5 minuten zachtjes gaar.

[3] Giet de aubergine en rijst af, maar vang het kookvocht op. Pureer met een staafmixer of in een keukenmachine de aubergine met de rijst, tomaat en kip tot een fijne puree. Voeg eventueel wat kookvocht, moedermelk of opvolgmelk toe om het hapje te verdunnen.

Bereiden: ca. 25 minuten • Ingevroren houdbaar: 2 maanden

Avocado met komkommer

Menugang	Groentehapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 6 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 komkomer

1 rijpe avocado

moedermelk of opvolgmelk

eventueel staafmixer

Bereiding

[1] Schil komkomer, snij dan in kleine blokjes.

[2] Schil de avocado en verwijder de pit. Snijd het vruchtvlees in stukjes. Pureer met een staafmixer de avocado met de blokjes komkomer een smeuïge puree. Voeg tijdens het pureren eventueel een beetje gekookt water, moedermelk of opvolgmelk toe om de puree iets dunner te maken.

Bereiden: ca. 10 minuten

Ingevroren houdbaar: 2 maanden

BOTERZACHTE AVOCADO

Avocado is zo lekker zacht en romig door het hoge vetgehalte van maar liefst 30%. Het gaat hier echter met name om onverzadigde en dus goede vetzuren.

Avocado met meloen

Menugang	Groentehapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 6 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

enkele blokjes galiameloen

1 rijpe avocado

moedermelk of opvolgmelk

eventueel staafmixer

Bereiding

[1] Snij een galiameloen in kleine blokkjes. Verwijder de pitjes.

[2] Schil de avocado en verwijder de pit. Snijd het vruchtvlees in stukjes. Pureer met een staafmixer de avocado met de galiameloen tot een smeuïge puree. Voeg tijdens het pureren eventueel een beetje gekookt water, moedermelk of opvolgmelk toe om de puree iets dunner te maken.

Bereiden: ca. 10 minuten

Ingevroren houdbaar: 2 maanden

Baby hutspot met tartaar

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 10-12 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

200 gram wortels, geschrap
200 gram aardappels, geschild en in blokjes
1 eetlepel olie
1 sjalotje, gesnipperd
1 tartaartje
opvolgmelk of moedermelk, eventueel

Bereiding

Dit winterse hapje is handig en snel gemaakt wanneer je zelf bijvoorbeeld ook hutspot eet. In deze babyvariant zitten praktisch dezelfde ingrediënten.

[1] Snijd de wortels in plakjes. Kook de wortels en aardappelblokjes in een pan met een laag water afgedekt in ca. 15 minuten gaar.

[2] Verhit intussen de olie in een kleine koekenpan en fruit het sjalotje op een zacht vuur; laat de sjalot niet bruin worden. Breek de tartaar in stukjes en bak het vlees met de ui rul en gaar. Giet de wortels en aardappels af, maar vang het kookvocht op.

[3] Stamp de wortels en aardappels met een pureestamper tot een puree. Voeg eventueel nog een beetje kookvocht, opvolgmelk of moedermelk toe om de puree smeùiger te maken. Meng er de rulgebakken tartaar met sjalot door.

Bereiden: ca. 20 minuten

Ingevroren houdbaar: 2 maanden

Baby's visschoteltje met groenten en rijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 7-9 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 3 Stuks.

30 gram witte rijst
150 gram wortel, geschrapt en in plakjes
150 gram sperziebonen (panklaar)
1 takje peterselie, grof gehakt
1 eetlepel olie
75 gram witvisfilet zonder graatjes (bijv. tilapia of kabeljauw)
moedermelk of opvolgmelk
eventueel staafmixer of keukenmachine

Bereiding

De peterselie in dit hapje is niet zomaar een smaakmaker. Dit bekende keukenkruid is rijk aan vitamine A en C en ijzer en daarom een gezonde toevoeging.

[1] Breng in een pan de rijst met de wortel in een flinke laag water afgedekt aan de kook. Voeg na ca. 4 minuten de sperziebonen en peterselie toe en kook het geheel nog ca. 9 minuten tot de groenten en rijst gaar zijn.

[2] Verhit intussen de olie in een kleine koekenpan en bak de vis op een matig vuur in 3-4 minuten zachtjes gaar.

[3] Giet de rijst en groenten af, maar vang het kookvocht op. Pureer met een staafmixer of in een keukenmachine de rijst met de groenten en vis tot een fijne puree. Voeg eventueel wat kookvocht, moedermelk of opvolgmelk toe om het hapje te verdunnen.

Bereiden: ca. 20 minuten

Ingevroren houdbaar: 2 maanden

Bambix met banaan

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 1-2 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

½ rijpe banaan, gepeld en in plakjes

150 milliliter melk

3-4 eetlepel Bambix groeipap volkoren (vanaf 12 maanden)

Bereiding

Begint je kind de dag graag met pap, dan is het slim om er af en toe fruit door te mengen. Pap met banaan is een lekkere combinatie.

[1] Prak de banaan met een vork heel fijn.

[2] Verwarm de melk tot lauwwarm. Schenk de melk in een bordje en meng er de pap door. Roer de pap even goed door.

[3] Meng de bananenpuree door de pap. Geef de pap lauwwarm aan je kind.

TIP

Voor kinderen vanaf 15 maanden is er ook Bambix groeipap 8 granen.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bami met groenten en vlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 2-4 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 gram varkensreepjes
3 eetlepel sojasaus
3 eetlepel citroensap
2 tenen knoflook, geperst
250 gram mie
250 gram kastanjechampignons
2 eetlepel (wok)olie
400 gram Chinese roerbakgroenten
1 theelepel Chinese vijfkruidenpoeder
wok

Bereiding

Het Chinese vijfkruidenpoeder geeft deze bami een zoete en authentieke smaak.

[1] Meng in een kom de varkensreepjes met 2 eetlepels sojasaus, 2 eetlepels citroensap en de helft van de knoflook. Laat het vlees even staan.

[2] Bereid intussen de mie volgens de gebruiksaanwijzing. Spoel de mie na het koken af met koud water in een vergiet en laat de mie goed uitlekken. Borstel of veeg met keukenpapier de champignons schoon en snijd ze in plakjes.

[3] Verhit de helft van de olie in een wok en roerbak de helft van de varkensreepjes 2-3 minuten op een hoog vuur. Schep ze op een bord. Verhit de rest van de olie in de wok, roerbak de rest van de reepjes 2-3 minuten en schep ze op een bord.

[4] Roerbak in het bakvet de rest van de knoflook en champignons ca. 4 minuten tot het vocht uit de champignons vrijkomt. Voeg de roerbakgroenten toe en roerbak ze 4-5 minuten mee. Meng er het vijfkruidenpoeder, de rest van de sojasaus, het citroensap en het vlees door en roerbak het geheel nog 2-3 minuten.

Bereiden: ca. 30 minuten

BAMI MET RUNDVLEES

Maak deze bami ook eens met runderreepjes in plaats van varkensreepjes.

Banaan met bosvruchten

Menugang	Fruithapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 6 maanden			Sterren	

Ingrediënten

50 gram gemengde bosvruchten uit de diepvries gebruiken

1 rijpe banaan

moedermelk of opvolgmelk

eventueel nylon zeef

Bereiding

[1] Laat de gemengde bosvruchten in een pannetje met 2 eetlepels water op een zacht vuur 2-3 minuten sudderen. Wrijf met de achterkant van een lepel de bessen samen met het vocht boven een kom door een nylon zeef, zodat de velletjes achterblijven.

[2] Pel de banaan en snijd het vruchtvlees in plakjes. Voeg de plakjes aan de gezeefde bessen toe. Pureer het hapje met een staafmixer tot een gladde puree. Verdun het hapje tijdens het pureren eventueel met een beetje moedermelk of opvolgmelk.

Bereiden: 10 minuten

Ingevroren houdbaar: 2 maanden

Banaan met kersen

Menugang	Fruithapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 6 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

8 rijpe, ontpitte kersen

1 rijpe banaan

moedermelk of opvolgmelk

eventueel nylon zeef

Bereiding

Lekker in de zomer!

[1] Laat de ontpitte kersen in een pannetje met 2 eetlepels water op een zacht vuur 2-3 minuten sudderen. Wrijf met de achterkant van een lepel de bessen samen met het vocht boven een kom door een nylon zeef, zodat de velletjes achterblijven.

[2] Pel de banaan en snijd het vruchtvlees in plakjes. Voeg de plakjes aan de gezeefde bessen toe. Pureer het hapje met een staafmixer tot een gladde puree. Verdun het hapje tijdens het pureren eventueel met een beetje moedermelk of opvolgmelk.

Bereiden: 10 minuten

Ingevroren houdbaar: 2 maanden

Banaan met mandarijnsap

Menugang	Fruithapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 6 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 Mandarein

1 rijpe banaan

moedermelk of opvolgmelk

eventueel staafmixer

Bereiding

[1] Pers de smandarijn uit. Pel de banaan en snijd het vruchtvlees in stukjes.

[2] Pureer de banaan met het mandarijsap met een staafmixer tot een zachte puree. Voeg tijdens het pureren eventueel een beetje moedermelk of opvolgmelk toe om het hapje te verdunnen.

Bereiden: ca. 5 minuten

Ingevroren houdbaar: 2 maanden

Banaan met sinaasappelsap

Menugang	Fruithapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 6 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

½ perssinaasappel

1 rijpe banana

moedermelk of opvolgmelk

eventueel staafmixer

Bereiding

Vroeger werd wel beweerd dat banana de vitaminen van de sinaasappel zou afbreken, maar het is juist een gezonde en heerlijke combinatie. Let wel even op hoe je kind op de sinaasappel reageert; soms kunnen citrusvruchten darmkrampjes veroorzaken.

[1] Pers de sinaasappel uit. Pel de banana en snijd het vruchtvlees in stukjes.

[2] Pureer de banana met het sinaasappelsap met een staafmixer tot een zachte puree. Voeg tijdens het pureren eventueel een beetje moedermelk of opvolgmelk toe om het hapje te verdunnen.

Bereiden: ca. 5 minuten

Ingevroren houdbaar: 2 maanden

Banaan-bessenpuree

Menugang	Fruithapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 6 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

50 gram blauwe bessen
1 rijpe banaan
moedermelk of opvolgmelk
eventueel nylon zeef

Bereiding

De blauwe bessen kleuren dit hapje prachtig paars.

[1] Laat de blauwe bessen in een pannetje met 2 eetlepels water op een zacht vuur 2-3 minuten sudderen. Wrijf met de achterkant van een lepel de bessen samen met het vocht boven een kom door een nylon zeef, zodat de velletjes achterblijven.

[2] Pel de banaan en snijd het vruchtvlees in plakjes. Voeg de plakjes aan de gezeefde bessen toe. Pureer het hapje met een staafmixer tot een gladde puree. Verdun het hapje tijdens het pureren eventueel met een beetje moedermelk of opvolgmelk.

Bereiden: 10 minuten

Ingevroren houdbaar: 2 maanden

Banaan-mangohapje

Menugang	Fruithapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 6 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 3-4 Stuks.

1 rijpe mango
1 rijpe banaan
moedermelk of opvotgmelk
eventueel staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Mango is heerlijk zoet en zacht en dus een ideale vrucht om in fruithapjes te verwerken. Ook de oranje kleur van het vruchtvlees spreekt baby's aan.

[1] Schil de mango en verwijder de pit. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Pel de banaan en snijd het vruchtvlees in stukjes.

[2] Pureer het fruit meteen staafmixer of in een keukenmachine tot een gladde puree. Verdun het hapje eventueel met een beetje moedermelk of opvolgmelk.

Bereiden: 5-10 minuten

Ingevroren houdbaar: 2 maanden

Info: MANGO

Mango is een zoete, sappige exotische vrucht die rijk is aan vitamine C. Rijpe mango laat zich heel makkelijk pureren en is daarom heerlijk in fruithapjes. Een mango is rijp als de vrucht geurig is en het vruchtvlees bij licht indrukken meegeeft. Ook groene mango's kunnen rijp zijn! Albert Heijn verkoopt ook eetrijpe mango's.

Bananenijsjes

Menugang	Traktatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle Tractaties			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 ijsjes

2 grote rijpe bananen, in plakjes

200 milliliter yoghurt

75 gram fijne kristalsuiker

200 milliliter slagroom

staafmixer of keukenmachine

mixer

8 ijslollyvormen (a 75ml)

Bereiding

Banaan is het lievelingsfruit van veel kinderen. Deze romige bananenijsjes zijn dan ook vast en zeker een succes.

[1] Pureer met een staafmixer of in een keukenmachine de bananen samen met de yoghurt en suiker tot een gladde puree. Klop in een kom de slagroom met een mixer stijf. Schep het bananenmengsel door de slagroom.

[2] Vul de ijslollyvormen tot aan de rand met het bananenmengsel. Sluit de vormen met het dekseltje met stokje. Laat de ijslolly's in ca. 6 uur in de vriezer bevriezen.

[3] Neem de ijsjes uit de vriezer en dompel de onderkant van de vormen kort onder in heet water. Trek de ijslolly's aan het stokje voorzichtig uit de vormen.

Bereiden: ca. 20 minuten, Wachtijd: ca. 6 uur

TIP

Ijslollyvormpjes zijn in verschillende maten te koop. Het is handig om eerst even water in de vormpjes te schenken en in een maatbeker af te meten hoeveel milliliter er in jouw vormpjes past. Dit recept is voor 600 milliliter. Heb je te weinig van het bananenmengsel? Meng er dan nog een klein beetje extra yoghurt of geklopte slagroom door. Heb je te veel? Vries de rest van het mengsel dan in ijsblokjesvormen in.

Bananensmoothie

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 2-4 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 bekers

150 gram banaan

sap van 1 perssinaasappel

150 milliliter gekoeld appelsap

staafmixer of keukenmachine

Bereiding

[1] Leg de blokjes banaan in een diepvriesdoos en laat ze in 1-2 uur in de vriezer bevriezen.

[2] Pureer de bevroren banaan samen met het sinaasappelsap en appelsap met een staafmixer of in keukenmachine tot een gladde, schuimige drank. Schenk de smoothie in bekers.

Bereiden: ca. 10 minuten, Wachtijd: 1-2 uur

TIP

Smoothies kun je natuurlijk met nog veel meer soorten fruit maken. Ze zijn ook lekker met verse perzik, aardbeien, mango of nectarines.

Bananenspread

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 7-9 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

½ banaan, gepeld en in plakjes

½ eetlepel roomkaas naturel

1 snee bruinbrood

Bereiding

Je kunt zelf ook smeerbaar en gezond beleg maken!

[1] Prak in een kom de banaan fijn en meng er de roomkaas door. Roer het mengsel door tot het smeuïg is.

[2] Smeer de bananenspread op de boterham. Snijd de boterham in kleine blokjes.

GEZOND BELEG

In het begin is het voldoende de boterham dun te besmeren met een boter met weinig verzadigde vetten, zoals zachte margarine uit een kuip je of halvarine. Maar als je wilt kun je er ook een beetje beleg op doen. Kies smeerbaar beleg dat niet van de boterham af valt, zoals smeerkaas, jam, appelmoes of appelstroop. Geen honing, want daar kan een bacterie in zitten waar je kind in het eerste levensjaar ziek van kan worden.

Bereiden: 5 minuten

Bloemkoolpuree

Menugang	Groentehapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 6 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2-3 Stuks.

300 gram bloemkool, in roosjes
moedermelk of opvolgmelk
eventueel staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Bloemkool is door zijn zachte smaak en structuur erg populair.

[1] Kook in een pan met een laag water de bloemkoolroosjes afgedekt in 10-12 minuten gaar. Giet de groente af, maar vang het kookvocht op.

[2] Pureer de bloemkool met een staafmixer of in een keukenmachine tot een gladde puree. Voeg tijdens het pureren eventueel een beetje kookvocht toe om de puree iets dunner te maken of verdun de puree met moedermelk of opvolgmelk.

Bereiden: ca. 15 minuten

Ingevroren houdbaar: 2 maanden

Bloemkoolsoep

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 7-9 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4-5 Stuks.

100 gram wortel, geschrap
350 gram bloemkool, in roosjes
1 theelepel natriumarme bouillon, eventueel
4 eetlepel geraspte jonge kaas
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Soep is een goede manier om kinderen verschillende groenten te laten eten. Omdat je ze beter niet te veel toegevoegd zout kunt geven, kun je de soep eventueel op smaak brengen met natriumarme bouillon.

[1] Snijd de wortel in dunne plakjes. Leg de wortel samen met de bloemkoolroosjes in een pan en voeg 600 milliliter heet water toe. Voeg eventueel de bouillon toe en breng het geheel aan de kook. Zet het vuur lager en laat de soep afgedekt ca. 15 minuten zachtjes koken tot de groenten gaar zijn. Roer de soep zo nu en dan door.

[2] Pureer de soep met een staafmixer of in een keukenmachine. Roer er de kaas door tot deze is gesmolten. Laat de soep voor het opdienen een beetje afkoelen.

Bereiden: ca. 25 minuten

Ingevroren houdbaar: 2 maanden

Bloemkool-sperziebonenhapje

Menugang	Groentehapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 6 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

150 gram bloemkoolroosjes
moedermelk of opvolgmelk
eventueel staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Dit hapje kun je prima met sperziebonen uit de vriezer maken, want die zijn net zo gezond als verse sperziebonen.

[1] Maak de sperziebonen, indien nodig, schoon. Kook de sperziebonen samen met de bloemkool ca. 10 minuten afgedekt in een pan met een laagje water. Giet de groenten af, maar vang het kookvocht op.

[2] Pureer de groenten met een staafmixer of in een keukenmachine tot een gladde puree. Voeg tijdens het pureren eventueel een beetje kookvocht toe om de puree iets dunner te maken of verdun de puree met moedermelk of opvolgmelk.

Bereiden: ca. 15 minuten

Ingevroren houdbaar: 2 maanden

Bloemkool-wortelpuree

Menugang	Groentehapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 6 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

150 gram wortel, geschraapt
150 gram bloemkool, in kleine roosjes
moedermelk of opvolgmelk
eventueel staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Dit lichtoranje hapje met een zachte, zoete smaak is bij veel baby's favoriet.

[1] Snijd de wortel in plakjes. Kook de wortel samen met de bloemkoolroosjes afgedekt in een pan met een bodem water in 10-12 minuten gaar. Giet de groenten af, maar vang het kookvocht op.

[2] Pureer de wortel en bloemkool met een staafmixer of in een keukenmachine tot een gladde puree. Voeg tijdens het pureren eventueel een beetje kookvocht toe om de puree iets dunner te maken of verdun de puree met moedermelk of opvolgmelk.

Bereiden: ca. 10 minuten

Ingevroren houdbaar: 2 maanden

Broccoli-wortelpuree

Menugang	Groentehapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 6 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

150 gram wortel, geschrap
150 gram broccoli, in kleine roosjes
moedermelk of opvolgmelk
eventueel staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Dit lichtoranje hapje met een zachte, zoete smaak is bij veel baby's favoriet.

[1] Snijd de wortel in plakjes. Kook de wortel samen met de broccoliroosjes afgedekt in een pan met een bodem water in 10-12 minuten gaar. Giet de groenten af, maar vang het kookvocht op.

[2] Pureer de wortel en broccoli met een staafmixer of in een keukenmachine tot een gladde puree. Voeg tijdens het pureren eventueel een beetje kookvocht toe om de puree iets dunner te maken of verdun de puree met moedermelk of opvolgmelk.

Bereiden: ca. 10 minuten

Ingevroren houdbaar: 2 maanden

Broodje cheeseburger

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 2-4 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 theelepel olie
8 plakjes ontbijtspek
4 tartaartjes
4 bruine zachte bolletjes
4 plaken kaas
2 eetlepel groene pesto
2 tomaten, in partjes
1 kropje little gem (sla), blaadjes losgehaald
1 gele paprika, in dunne repen
1 rode paprika, in dunne repen

Bereiding

[1] Bak de tartaartjes rondom in ca. 5 minuten bruin. Leg op elke tartaar nog 1-2 plakjes jonge kaas en laat de kaas met een deksel op de pan op een zacht vuur in 2-3 minuten smelten. Serveer de cheeseburgers zoals in het recept voor tartaarburger.

[2] Snijd de broodjes open en bestrijk de onderste helften met een beetje pesto. Verdeel de plakjes ontbijtspek en tartaartjes erover. Leg de bovenste broodhelften er weer op. Serveer de tomaten, sla en paprika in verschillende kleine schaaltes bij de burgers. Lekker met ketchup.

Bereiden: 15-20 minuten

Broodje frisse eisalade

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 1-2 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 eieren
3 eetlepel yoghurtmayonaise
2 eetlepel yoghurt
25 gram geraspte jonge kaas
2 blaadjes ijsbergsla, in flinterdunne reepjes
4 sneetjes bruinbrood

Bereiding

De fijne reepjes ijsbergsla maken deze eisalade lekker fris.

[1] Kook de eieren in ca. 10 minuten hard. Spoel ze onder koud stromend water en pel ze. Prak ze in een diep bord met een vork grof. Meng er de mayonaise, yoghurt, kaas en reepjes ijsbergsla door. Voeg zout en peper naar smaak toe.

[2] Bestrijk de boterhammen met de eisalade. Snijd de boterham voor je kind in kleine stukjes.

Bereiden: ca. 15 minuten

Broodje tartaarburger

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 2-4 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 theelepel olie
8 plakjes ontbijtspek
4 tartaartjes
4 bruine zachte bolletjes
2 eetlepel groene pesto
2 tomaten, in partjes
1 kropje little gem (sla), blaadjes losgehaald
1 gele paprika, in dunne repen
1 rode paprika, in dunne repen

Bereiding

Rauwe groenten zijn bij veel kinderen populair: ze eten ze vaak beter dan gekookte groenten. Dit broodje tartaarburger is een lekkere manier om ze verschillende groenten te laten eten. Geef de rauwe groenten er in aparte schaaltes bij.

[1] Verhit de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag. Bak de plakjes spek ca. 3 minuten tot ze goudbruin zijn. Laat ze op keukenpapier uitlekken. Bak in het spekvet de tartaartjes in 6-7 minuten rondom bruin en gaar. Strooi er zout en peper over.

[2] Snijd de broodjes open en bestrijk de onderste helften met een beetje pesto. Verdeel de plakjes ontbijtspek en tartaartjes erover. Leg de bovenste broodhelften er weer op. Serveer de tomaten, sla en paprika in verschillende kleine schaaltes bij de burgers. Lekker met ketchup.

Bereiden: 15-20 minuten

Broodpizzaatjes Hawaiï

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 2-4 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 shoarmabroodjes
4 eetlepel Italiaanse tomatensaus (sugo)
4 plakjes schouder- of achterham
½ kleine rode paprika, in blokjes
4 ananasschijven op sap (uit blik), uitgelekt
4 eetlepel geraspte belegen kaas

Bereiding

Deze gemakkelijke pizzaatjes zijn een Leuk alternatief voor een gewone boterham tussen de middag.

[1] Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de broodjes helemaal open. Bestrijk de opengesneden kanten met de tomatensaus. Beleg de broodhelften vervolgens met de ham, de paprika en de ananasschijven. Strooi er de geraspte kaas over.

[2] Schuif de pizzaatjes in het midden van de oven en bak ze 8-10 minuten tot de kaas is gesmolten. Laat de pizzaatjes een beetje afkoelen en snijd ze voor je kind in punten of stukjes.

Bereiden: ca. 20 minuten (inclusief oventijd)

Bruine bonen met tomaat en kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 7-9 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2-3 Stuks.

100 gram bruine bonen, uitgelekt
3 tomaten
½ eetlepel olie
50 gram kipfilet, in reepjes
moedermelk of opvolgmelk
eventueel staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Bruine bonen uit pot bevatten toegevoegd zout. Door ze af te spoelen verwijder je daar wel wat van, maar toch niet alles. Vanaf 9 maanden is een kleine hoeveelheid zout zo nu en dan geen probleem, maar geef hapjes met peulvruchten uit pot niet te vaak.

[1] Spoel de bruine bonen in een vergiet goed schoon. Kruis de tomaten bovenop in en dompel ze ca. 1 minuut onder in een kom met kokend water. Spoel ze onder koud stromend water, verwijder de velletjes en zaadjes en snijd het vruchtvlees in blokjes.

[2] Verhit de olie in een kleine koekenpan met antiaanbaklaag en bak de reepjes kip op een zacht vuur ca. 4 minuten. Voeg de tomaten en bonen toe en warm het geheel al omscheppend 2 minuten door.

[3] Pureer het mengsel meteen staafmixer of in een keukenmachine. Verdun het hapje eventueel met wat gekookt water, moedermelk of opvolgmelk.

Bereiden: ca. 15 minuten

Ingevroren houdbaar: 2 maanden

TIP

Maak een zoutloos hapje met ca. 40 gram gedroogde bruine bonen in plaats van bonen uit een pot Week en kook de bonen volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Courgette met rijstbloem

Menugang	Groentehapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 6 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2-3 Stuks.

1 courgette
2 eetlepel rijstbloem naturel (Nutrix)
3 eetlepel moedermelk of opvolgmelk
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Door de rijstbloem en melk wordt het hapje lekker romig.

[1] Snijd de uiteinden van de courgette af en snijd de groente in kleine blokjes.

[2] Breng in een pan met een bodem water de courgette aan de kook. Kook de groente afgedekt in ca. 5 minuten gaar en zacht.

[3] Giet de courgette af. Pureer de courgette met een staafmixer of in een keukenmachine tot een gladde puree. Meng er de rijstbloem en moedermelk of opvolgmelk door. Voeg eventueel nog wat extra rijstbloem of melk toe tot het hapje de gewenste dikte heeft.

Bereiden: 10-15 minuten

Ingevroren houdbaar: 2 maanden

Couscous met vis

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 7-9 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

60 gram couscous
1 eetlepel rozijnen
150 gram courgette
150 gram wortel, geschrapt en in plakjes
1 eetlepel olie
75 gram witvisfilet zonder graatjes (bijv. tilapia of kabeljauw)
moedermelk of opvolgmelk
eventueel staafmixer of keukenmachine

Bereiding:

De rozijnen en wortel geven dit hapje een zoet smaakje.

Bereiding

[1] Doe de couscous met de rozijnen in een kom en schenk er zoveel kokend water op dat de couscous net onder staat. Laat de couscous en rozijnen wellen. Snijd de courgette in blokjes.

[2] Kook intussen in een pan met een laag water de wortel ca. 10 minuten. Voeg dan de courgette toe en kook deze nog 5 minuten zachtjes mee. Verhit de olie in een kleine koekenpan en bak de vis op een zacht vuur in 3-4 minuten zachtjes gaar.

[3] Giet de groenten af, maar vang het kookvocht op. Pureer met een staafmixer of in een keukenmachine de couscous samen met de groenten en vis tot een fijne puree. Voeg eventueel wat kookvocht, moedermelk of opvolgmelk toe om het hapje te verdunnen.

Bereiden: ca. 20 minuten

Ingevroren houdbaar: 2 maanden

Doperwtenpuree met munt

Menugang	Groentehapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 6 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 3 Stuks.

150 gram courgette

150 gram doperwten

150 gram aardappels, geschild en in blokjes

1 takje munt

moedermelk of opvolgmelk

eventueel staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Een vleugje munt geeft dit hapje iets meer smaak. Kook de munt met de doperwten mee, zodat de blaadjes heel zacht worden en je ze goed kunt pureren.

[1] Snijd de courgette in blokjes. Breng in een pan met een bodem water de doperwten en aardappelblokjes met de blaadjes van het takje munt afgedekt aan de kook. Laat het geheel ca. 10 minuten zacht koken en voeg dan de courgette toe. Kook de groenten nog ca. 5 minuten tot ze gaar zijn.

[2] Giet de groenten, aardappels en munt af en pureer alles met een staafmixer of in een keukenmachine tot een gladde puree. Voeg tijdens het pureren eventueel een beetje gekookt water toe om de puree iets dunner te maken of verdun de puree met moedermelk of opvolgmelk.

TIP

Voor een fijnere puree wrijf je het hapje met de achterkant van een lepel door een nylon zeef. De velletjes van de erwten blijven dan achter.

Drinkyoghurt met peer

Menugang	Fruithapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 7-9 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

ca. 2 bekers

1 rijpe peer

100 milliliter yoghurt

150 milliliter opvolgmelk of moedermelk

staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Dit is een milde yoghurtdrink, die je af en toe in plaats van het fruithapje kunt geven.

[1] Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in stukjes. Pureer de peer samen met de yoghurt en melk met een staafmixer of in een keukenmachine.

[2] Schenk de drank boven een schenkan door een zeef. Schenk de drinkyoghurt in een beker. Je kunt de drank nog 1 dag in de koelkast bewaren.

Bereiden: ca. 5 minuten

Drinkyoghurt met perzik

Menugang	Fruithapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 7-9 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

ca. 2 bekers

1 rijpe perzik

100 milliliter yoghurt

150 milliliter opvolgmelk of moedermelk

staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Dit is een milde yoghurtdrink, die je af en toe in plaats van het fruithapje kunt geven.

[1] Schil de perzik, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in stukjes. Pureer de peer samen met de yoghurt en melk met een staafmixer of in een keukenmachine.

[2] Schenk de drank boven een schenkan door een zeef. Schenk de drinkyoghurt in een beker. Je kunt de drank nog 1 dag in de koelkast bewaren.

Bereiden: ca. 5 minuten

Eierkoek uit de oven met ananas

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 1-2 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

60 gram suiker

2 eieren

50 gram bloem

150 milliliter melk

2 eetlepel gemalen kokos

100 gram ananasstukjes (vers of blik), uitgelekt

poedersuiker, om te bestrooien

kleine lage ovenschaal (inhoud ca. 750ml), ingevet

Bereiding

Lauw is dit nagerecht het lekkerst!

[1] Verwarm de oven voor op 175°C. Strooi ½ eetlepel suiker over de bodem van de ovenschaal. Klop in een kom de eieren met de rest van de suiker luchtig. Voeg de bloem, een mespunt zout, de melk en de kokos toe en klop alles tot een dun beslag. Snijd de ananasstukjes in kleinere stukjes en meng ze door het beslag.

[2] Schenk het beslag in de ovenschaal. Bak de koek in het midden van de oven in 30-35 minuten gaar en licht goudbruin. Als je er een metalen spies of satéprikker insteekt, moet deze er schoon uitkomen.

[3] Laat de eierkoek tot lauw afkoelen en strooi er wat poedersuiker over. Snijd de koek in stukken.

Met kersen of druiven

Je kunt deze koek ook heel goed maken met gehalveerde ontpitte verse kersen of pitloze druiven.

Bereiden: ca. 45 minuten (inclusief oventijd)

Exotisch fruithapje

Menugang	Fruithapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 6 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 rijpe mango

1 banaan

1 kiwi

staafmixer of keukenmachine

nylon zeef

Bereiding

Exotische fruitsoorten zijn heel geschikt voor het maken van babyhapjes. Ze zijn zoet, zacht en fris.

[1] Schil de mango en verwijder de pit. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Pel de banaan en snijd het vruchtvlees in stukjes. Schil de kiwi en snijd het vruchtvlees in blokjes.

[2] Pureer de mango met de banaan en de kiwi tot een zachte puree. Verdun het hapje met een scheutje gekookt water en wrijf het boven een kom met een pollepel door een nylon zeef, zodat de pitjes van de kiwi achterblijven.

KIWI: HEEL GEZOND

Een kiwi zit boordevol vitamine C en is dus heel gezond. Sommige kinderen zijn echter overgevoelig voor kiwi. Let dus goed op hoe je kind erop reageert. Kiwi kan niet goed gecombineerd worden met zuivel, omdat het een eiwitsplitsend enzym bevat. Het hapje kan daardoor bitter gaan smaken. Verdun babyhapjes met kiwi dus niet met opvolgmelk of moedermelk en meng de vrucht niet met yoghurt of kwark.

Bereiden: 10 minuten

Ingevroren houdbaar: 2 maanden

Flensjes met spinazie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 1-2 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 gram bloem
1 ei
400 milliliter melk
3 eetlepel olie
450 gram spinazie-deelblokjes (diepvries)
250 gram champignons
1 ui, gesnipperd
125 gram roomkaas met knoflook en kruiden
mixer

Bereiding

Kinderen die van spinazie houden, vinden deze hartige pannenkoekjes heerlijk.

[1] Verwarm de oven voor op 100°C. Meng in een kom de bloem met een mespunt zout. Breek het ei erboven en schenk de melk erbij. Klop het geheel met een mixer tot een glad beslag.

[2] Verhit in een kleine koekenpan met antiaanbaklaag steeds een beetje olie en bak met het beslag 6 pannenkoeken. Houd de pannenkoeken warm in de oven.

[3] Ontdooi en verwarm de spinazie volgens de gebruiksaanwijzing. Borstel of veeg met keukenpapier de champignons intussen schoon en snijd ze in plakjes. Verhit 1 eetlepel olie in een koekenpan en fruit de ui. Voeg de champignons toe en bak ze ca. 4 minuten mee. Laat de spinazie goed uitlekken in een vergiet. Meng de spinazie vervolgens door de champignons en schep er de roomkaas door. Voeg zout en peper naar smaak toe.

[4] Verdeel het spinaziemengsel over de pannenkoeken en rol de pannenkoeken op.

Bereiden: ca. 25 minuten

Frambozen cakejes

Menugang	Traktatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Tractatie	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle Tractaties			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 stuks

125 gram zachte boter

125 gram suiker

3 eieren

50 milliliter melk

200 gram zelf rij zend bakmeel

24 frambozen (vers of diepvries)

1 muffinvorm met 12 holtes

12 papieren cakevormpjes

mixer

Bereiding

De frambozen geven de cakejes een lekkere frisse smaak. Je kunt heel goed frambozen uit de diepvries gebruiken en ze bevroren verwerken.

[1] Verwarm de oven voor op 175°C. Verdeel de papieren vormpjes over de uitsparingen in het muffinblik.

[2] Klop in een kom met een mixer de boter met de suiker romig. Voeg een voor een de eieren toe en klop het mengsel tot een luchtig geheel. Blijf het mengsel nog 2-3 minuten doorkloppen. Meng er de melk en een mespunt zout door. Zeef het meel erboven en meng het geheel tot een glad beslag.

[3] Verdeel het beslag over de vormpjes. Duw in elk cakeje 2 frambozen. Bak de cakejes 20-25 minuten in de oven tot ze goudbruin en gaar zijn. Haal ze uit de oven en laat ze afkoelen.

TIP

In plaats van frambozen kun je ook 100 gram blauwe bessen door het beslag mengen. Wentel de bessen eerst even door een beetje bloem, zodat ze tijdens het bakken niet naar de bodem van de cakejes zakken.

Bereiden: ca. 35 minuten (inclusief oventijd)

Frambozen drank met diksap

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 1-2 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

ca. 2 bekers

50 gram frambozen (vers of diepvries)

250 milliliter melk

½ rijpe banaan, in plakjes

1 eetlepel diksap appel

staafmixer

Bereiding

Dit is een gezonde drank met melk en vers fruit! Geef deze melk bijvoorbeeld 's morgens bij het ontbijt. Frambozen uit de diepvries moet je wel eerst even ontdooien (bijvoorbeeld de avond ervoor), anders is de drank te koud.

[1] Pureer met een staafmixer de frambozen met de melk en de banaan. Schenk de drank boven een schenkkkan door een zeef om de pitjes van de framboos te verwijderen.

[2] Meng er het diksap door. Voeg eventueel nog wat extra melk toe om de drank te verdunnen.

Bereiden: ca. 10 minuten

Fris meloenhapje

Menugang	Fruithapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 6 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

1 partje meloen (bijv. galia of cantaloupe)

1 banaan

moedermelk of opvolgmelk

eventueel staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Meloen is vrij waterig en kan daarom goed samen met banaan worden gepureerd. Neem voor dit hapje een geurige, rijpe meloen.

[1] Verwijder bij de meloen de zaadjes. Schep het vruchtvlees uit de schil. Pel de banaan en snijd het vruchtvlees in plakjes.

[2] Pureer de meloen samen met de banaan met een staafmixer of in een keukenmachine tot een gladde puree. Voeg tijdens het pureren eventueel een beetje gekookt water, moedermelk of opvolgmelk toe om het hapje te verdunnen.

Bereiden: ca. 10 minuten

Ingevroren houdbaar: 2 maanden

MELOEN

Hoe rijper de meloen, hoe zoeter en lekkerder. Het is soms moeilijk te zien of een meloen al goed rijp is. Als de vrucht een zoete geur heeft en de onderkant van de schil bij indrukken licht meegeeft en zacht aanvoelt, is hij rijp. Bewaar meloenen liever niet in de koelkast (met uitzondering van watermeloen).

Fruithapje banaan

Menugang	Fruithapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 6 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

1 banaan

moedermelk of opvolgmelk

eventueel staafmixer

Bereiding

Verwijder de lange, witte draden van de banaan want die kunnen nog te bitter smaken.

[1] Pel de banaan. Snijd het vruchtvlees in stukjes en pureer het met een staafmixer. Verdun de puree eventueel met een beetje moedermelk of flesvoeding.

Bereiden: ca. 3 minuten

Ingevroren houdbaar: 2 maanden

Fruitige appel-wortelpuree

Menugang	Groentehapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 6 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

200 gram wortel, geschrap
moedermelk of opvolgmelk,

Bereiding

Wortel met appel is een heel lekkere combinatie.

[1] Snijd de wortel in plakjes. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in blokjes.

[2] Breng de wortel afgedekt in een pan met een bodem water aan de kook. Voeg na ca. 5 minuten de appel toe en kook het geheel nog 5-7 minuten tot de wortel en appel gaar zijn. Giet de wortel en appel af, maar vang het kookvocht op.

[3] Pureer de wortel en appel met een staafmixer of in een keukenmachine tot een gladde puree. Voeg tijdens het pureren eventueel een beetje kookvocht toe om de puree iets dunner te maken of verdun de puree met moedermelk of opvolgmelk.

Bereiden: ca. 15 minuten

Ingevroren houdbaar: 2 maanden

Fruitige groeipap met appel

Menugang	Fruithapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 7-9 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

1 kleine appel
150 milliliter opvolgmelk of moedermelk
4 eetlepel Bambix groeipap fijne granen (vanaf 7 maanden)
kaneel
eventueel staafmixer

Bereiding

Deze pap is door de verse appelmoes extra Lekker van smaak.

[1] Schil de appel en verwijder het klokhuis. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Kook de appel in een kleine pan met een bodempje water in ca. 5 minuten op een matig vuur tot hij zacht is. Giet de appel af. Pureer de appel met een staafmixer tot moes of prak de vrucht met een vork heel fijn.

[2] Verwarm de melk tot lauwwarm. Schenk de melk in een bordje en meng er de pap door. Roer de pap even goed door.

[3] Meng de appelmoes door de pap. Meng er eventueel een mespunt kaneel door.

Bereiden: ca. 10 minuten

Fruitsalade met yoghurt

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 2-4 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 appel
1 peer
2 bananen
4 mandarijnen
2 eetlepel vloeibare honing
250 gram (vanille)kwark
8 eetlepel krokante Loops (Kellogg's)

Bereiding

De fruitsalade is door de 'honingdressing' vol van smaak en zoet. In plaats van Loops kun je ook andere cereals nemen, zoals Smacks, Cornflakes, Frosties of Rice krispies.

[1] Schil de appel en peer, verwijder de klokhuizen en snijd het vruchtvlees in stukjes. Pel de bananen en snijd het vruchtvlees in plakjes. Pel 3 mandarijnen en verdeel ze in partjes. Verwijder de witte velletjes. Pers 1 mandarijn uit. Meng al het gesneden fruit in een schaal.

[2] Meng in een kommetje de honing met het mandarijnsap. Schep het honingmengsel door de salade. Verdeel de fruitsalade over vier schaalpjes en schep er een beetje kwark op. Verdeel er de Loops over.

Bereiden: ca. 15 minuten

Gebakken banaan met vanillekwark

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 10-12 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

½ banaan, gepeld en in plakjes

½ eetlepel boter

2 eetlepel vanillekwark

bloem, om te bestuiven

Bereiding

Gebakken banaan is heerlijk zoet en zacht. Dien de banaan lauwwarm samen met de kwark op.

[1] Bestuif de plakjes banaan aan beide kanten dun met bloem.

[2] Verhit de boter in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de plakjes banaan snel aan beide kanten goudbruin. Haal ze uit de pan en leg ze op bordjes. Schep er de vanillekwark naast.

TIP

Maak dit nagerecht met 2 bananen en wat meer vanillekwark. Eet er lekker met het hele gezin van!

Bereiden: ca. 10 minuten

Gegratineerde couscous met groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 10-12 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

30 gram couscous

1 tomaat

75 gram courgette

½ eetlepel olie

1 kleine sjalot, gesnipperd

1 eetlepel geraspte jonge kaas

1 eenpersoons ovenschaaltje

Bereiding

Met dit gerechtje kun je je kind Laten wennen aan eten met kleine stukjes erin. Couscous is heel zacht en de groenten zijn fijngesneden.

[1] Verwarm de oven voor op 200°C. Doe de couscous in een kom en schenk er zoveel kokend water op dat de couscous net onder staat. Laat de couscous ca. 10 minuten wellen.

[2] Kruis de tomaat bovenop in en dompel de tomaat ca. 1 minuut onder in een kom met kokend water. Ontvel de tomaat, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in blokjes. Was de courgette en snijd deze in piepkleine blokjes.

[3] Verhit de olie in een kleine koekenpan en fruit de sjalot 1 minuut. Voeg de courgette en tomaat toe en bak ze ca. 5 minuten zachtjes mee tot ze gaar en zacht zijn. Meng de groenten door de couscous en schep het hapje in een ovenvast schaalje. Strooi er de kaas over en zet het hapje ca. 5 minuten in de oven tot de kaas is gesmolten. Test de warmte van het hapje voordatje het aan je kind geeft.

Bereiden: ca. 20 minuten

TIP

Mocht je kind het hapje toch te grof vinden, prak de groenten dan met een vork door de couscous.

Gehakt op stokjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 2-4 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 gram rundergehakt
½ theelepel kaneel
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
1 teen knoflook, geperst
4 eetlepel olijfolie
2 eetlepel yoghurt
1 eetlepel citroensap
suiker
2 komkommers
8 satéprikkers

Bereiding

De spiesjes worden onder de ovengrill gegrild, maar in de zomer kun je ze ook op de barbecue Leggen. Om verbranding te voorkomen weekje de satéprikkers ca. 20 minuten in koud water voor. De komkommer is met een yoghurtdressing aangemaakt.

[1] Verwarm de ovengrill voor. Meng in een kom het gehakt met de kaneel, komijn en knoflook. Voeg zout en peper naar smaak toe. Maak van het mengsel 8 gehaktworstjes. Rijg de worstjes aan de satéprikkers en bestrijk ze dun met wat olijfolie.

[2] Schuif de gehaktspiesen ca. 10cm onder de ovengrill en gril ze in 8-10 minuten gaar en rondom bruin.

[3] Meng intussen in een kommetje de rest van de olijfolie met de yoghurt, het citroensap en een mespunt suiker. Voeg zout en peper naar smaak toe.

[4] Schil de komkommers en snijd ze over de lengte doormidden. Ris de zaadlijsten er met een lepel uit en snijd het vruchtvlees in plakjes. Meng in een schaal de dressing door de komkommer. Serveer de gehaktspiesen met de salade. Lekker met rijst.

Bereiden: ca. 20 minuten

Gehaktschotel met puree

Menugang	-	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 1-2 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 gram aardappels, geschild en in stukken
200 gram wortels, geschrapt en in plakjes
250 gram kastanjechampignons
2 eetlepel olie
1 ui, gesnipperd
1 teen knoflook, fijnggehakt
350 gram rundergehakt
2 theelepel Provençaalse kruiden
250 milliliter gezeefde tomaten (pak)
50 milliliter melk
2 eetlepel paneermeel
20 gram boter, in klontjes
lage ovenschaal (ca. 1½ liter inhoud)

Bereiding

[1] Verwarm de oven voor op 200°C. Kook in een pan met een flinke bodem water en wat zout de aardappels samen met de wortels in 15-20 minuten gaar.

[2] Borstel of veeg met keukenpapier intussen de champignons schoon en snijd ze in kleine stukjes. Verhit de olie in een koekenpan en fruit de ui en knoflook. Voeg de champignons toe en bak ze 3 minuten al omscheppend mee. Voeg het gehakt en de Provengaalse kruiden toe en bak het gehakt rul. Meng er de gezeefde tomaten door en bak het geheel al omscheppend nog ca. 2 minuten. Voeg zout en peper naar smaak toe. Schep het gehaktmengsel in een ovenschaal.

[3] Giet de aardappels en wortel af. Voeg de melk toe en prak ze met een stamper tot een smeūige puree. Voeg zout en peper naar smaak toe. Verdeel de puree gelijkmatig over het gehakt. Strooi er het paneermeel over en verdeel er de klontjes boter over. Bak de gehaktschotel 15-20 minuten in de oven tot de bovenkant mooi bruin is.

Bereiden: ca. 45 minuten (inclusief oventijd)

Gerecht: Doperwten-courgettehapje

Menugang	Groentehapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 6 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

150 gram doperwten
150 gram courgette
moedermelk of opvolgmelk
eventueel staafmixer of keukenmachine
nylon zeef

Bereiding

Doperwten zijn zoet van smaak, maar de velletjes van erwten kunnen hard aanvoelen. Wrijf het hapje in het begin daarom door een nylon zeef.

[1] Kook de doperwten in een pan met een bodem water afgedekt ca. 8 minuten. Snijd intussen de courgette in blokjes. Voeg de blokjes courgette aan de doperwten toe en kook de groenten nog ca. 5 minuten tot ze gaar zijn.

[2] Giet de groenten af, maar vang het kookvocht op. Pureer de groenten met een staafmixer of in een keukenmachine tot een gladde puree. Voeg tijdens het pureren eventueel een beetje kookvocht toe om de puree iets dunner te maken of verdun de puree met moedermelk of opvolgmelk.

Bereiden: ca. 15 minuten

Ingevroren houdbaar: 2 maanden

TIP

Het zeven van het hapje gaat het makkelijkst als je het hapje eerst even met kookvocht of melk verdund.

Geroosterde kip met frites en appelmoes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 2-4 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 teen knoflook, geperst
20 gram zachte boter
3 kippenbouten
10 gram verse tijm
½ eetlepel olijfolie
600 gram frites (diepvries)
1 pot appelmoes (720 g)
olie om te frituren
braadslee

Bereiding

Dit 'kindermenu' is voor het hele gezin een feestje. Veel kinderen vinden kluiven lekker en leuk, maar als ze er nog te klein voor zijn, moet je het kippenvlees eerst even van het bot halen.

[1] Verwarm de oven voor op 225°C. Meng in een kommetje de knoflook met de boter. Maak het vel van de kippenbouten en -poten met behulp van een mes Los en til het vel op. Schuif tussen het vel en vlees wat van het botermengsel en duw er zoveel mogelijk hele takjes verse tijm tussen. Leg de bouten met de velkant naar boven in een braadslee en sprenkel er een beetje olijfolie over.

[2] Schuif de braadslee in het midden van de oven en rooster de kippenbouten in 30-35 minuten bruin en gaar; keer de bouten tussentijds tweemaal om. Frituur intussen de frites volgens de gebruiksaanwijzing.

[3] Neem de kip uit de oven en verwijder voor de kinderen het vel en de takjes tijm. Strooi er zout en peper naar smaak over. Geef er de frites en appelmoes bij. Ook lekker met gekookte worteltjes en peultjes.

Bereiden: 45-50 minuten (inclusief oventijd)

Gezonde boterham met peer en kaas

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 7-9 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

1 partje rijpe peer

1 snee bruinbrood

1-2 plakjes jonge kaas

Bereiding

Als brood eten makkelijk gaat, kun je ook ander beleg gaan proberen. Door de kaas te smelten valt het beleg niet snel van de boterham.

[1] Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd het partje peer in zo dun mogelijke plakjes. Leg de plakjes peer op de snee brood en verdeel er de kaas over.

[2] Leg de boterham ca. 5 minuten in de oven tot de kaas gesmolten is. Laat de boterham een beetje afkoelen en snijd hem in kleine stukjes.

VARIATIE

Je kunt in plaats van peer ook goed plakjes banaan of flinterdunne plakjes appel nemen.

Bereiden: ca. 10 minuten

Groeipap met peer

Menugang	Fruithapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 7-9 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

1 kleine peer

150 milliliter opvolgmelk of moedermelk

4 eetlepel Bambix groeipap fijne granen (vanaf 7 maanden)

kaneel

eventueel staafmixer

Bereiding

[1] Kook 1 kleine peer 3-4 minuten in een bodempje water tot hij zacht is. Pureer of prak de peer fijn en meng de perenmoes door de pap.

[2] Verwarm de melk tot lauwwarm. Schenk de melk in een bordje en meng er de pap door. Roer de pap even goed door.

Bereiden: ca. 10 minuten

Groeipap met pruimen

Menugang	Fruithapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 7-9 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

2 Pruimen

150 milliliter opvolgmelk of moedermelk

4 eetlepel Bambix groeipap fijne granen (vanaf 7 maanden)

kaneel

eventueel staafmixer

Bereiding

[1] Ontvel 2 rijpe pruimen door ze 1 minuut in kokend water onder te dompelen en de velletjes er vervolgens af te trekken. Verwijder de pitten. Pureer of prak het vruchtvlees fijn en meng het door de pap.

[2] Verwarm de melk tot lauwwarm. Schenk de melk in een bordje en meng er de pap door. Roer de pap even goed door.

Bereiden: ca. 10 minuten

Pruimen:

kunnen soms een laxerende werking hebben. Je kunt het prima geven, maar let goed op hoe je kind erop reageert.

Groene-groentehapje

Menugang	Groentehapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 6 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

150 gram broccoliroosjes
moedermelk of opvolgmelk
eventueel staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Dit hapje kun je prima met sperziebonen uit de vriezer maken, want die zijn net zo gezond als verse sperziebonen.

[1] Maak de sperziebonen, indien nodig, schoon. Kook de sperziebonen samen met de broccoli ca. 10 minuten afgedekt in een pan met een laagje water. Giet de groenten af, maar vang het kookvocht op.

[2] Pureer de groenten met een staafmixer of in een keukenmachine tot een gladde puree. Voeg tijdens het pureren eventueel een beetje kookvocht toe om de puree iets dunner te maken of verdun de puree met moedermelk of opvolgmelk.

Bereiden: ca. 15 minuten

Ingevroren houdbaar: 2 maanden

Groentesoep met macaroni en ham

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 1-2 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 gram soepgroenten
2 eetlepel (olijf)olie
1 blik tomatenblokjes (400 g)
1 liter warme kippenbouillon (van tablet)
75 gram macaroni
125 gram hamblokjes
75 gram geraspte belegen kaas
stokbrood, om erbij te serveren

Bereiding

Deze gevulde maaltijdsoep is in een handomdraai gemaakt en houdt het midden tussen een Italiaanse tomatensoep en een Hollandse groentesoep.

[1] Verhit in een grote pan de olie en bak de soepgroenten al omscheppend ca. 2 minuten. Voeg de inhoud van het blik tomaten en de bouillon toe. Breng het geheel aan de kook en laat de soep ca. 10 minuten zacht koken.

[2] Voeg de macaroni toe en laat de soep nog 5-8 minuten zacht doorkoken tot de pasta gaar is. Breng de soep eventueel op smaak met zout en peper. Verdeel de soep over borden en verdeel er de hamblokjes en geraspte kaas over. Serveer de soep met het stokbrood.

Bereiden: 20-25 minuten

Hachee met rode kool

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 1-2 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

50 gram boter
600 gram doorregen runderlappen, in blokjes
250 gram uien, gesnipperd
1 eetlepel bloem
250-350 milliliter vleesbouillon (van tablet)
2 eetlepel azijn
1 eetlepel appelstroop
2 laurierblaadjes
3 kruidnagels
750 gram kruimige aardappels, geschild en in stukken
1 pot rode kool met appel (720 g)

Bereiding

De appelstroop geeft een zoete smaak en maakt deze hachee net even anders.

[1] Verhit de boter in een braadpan en bak de blokjes vlees rondom bruin aan. Voeg de uien toe en bak ze al omscheppend 2 minuten mee. Meng de bloem erdoor. Voeg zoveel bouillon toe dat het vlees net onder staat. Voeg de azijn, appelstroop, laurierblaadjes en kruidnagels toe en breng het geheel aan de kook.

[2] Zet het vuur lager en laat het vlees met een deksel schuin op de pan op een zacht vuur (eventueel op een vlamverdelers) in 2½-3 uur gaarstoven. Schep het gerecht zo nu en dan om en voeg extra bouillon toe als het vlees te droog dreigt te worden.

[3] Kook ca. 20 minuten voor het einde van de bereidingstijd van het vlees de aardappels in een pan met water en wat zout gaar. Verwarm de rode kool met appel volgens de gebruiksaanwijzing. Verwijder de laurierblaadjes en kruidnagels uit de hachee en voeg zout en peper naar smaak toe. Snijd het vlees voor je kind in kleine stukjes. Serveer de hachee met de gekookte aardappels en rode kool.

Bereiden: ca. 30 minuten • Wachtijd: 2½-3 uur

Haverkoekjes

Menugang	Traktatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle Tractaties			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

22-25 stuks

100 gram havermout

125 gram bloem

125 gram koude boter, in blokjes

100 gram (riet)suiker

1 ei bloem, om te bestuiven

keukenmachine

uitsteekvormpjes

bakpapier

Bereiding

Met havenvlokken kun je niet alleen pap maken, maar ook lekkere koekjes. Deze knapperige koekjes lijken op zandkoekjes, alleen is een deel van de bloem vervangen door havermout.

[1] Maal in een keukenmachine de havermout tot een grof meel. Voeg de bloem, boter, suiker en het ei toe en laat de machine draaien tot zich een samenhangend deeg heeft gevormd. Voeg als het deeg te droog is 1 eetlepel koud water toe. Is het deeg te plakkerig, voeg dan juist wat extra bloem toe. Maak van het deeg een bal en laat het 30 minuten in een afgedekte kom in de koelkast rusten.

[2] Verwarm de oven voor op 175 °C. Bekleed de bakplaat met bakpapier. Bestuif de deegroller of een schone fles en het werkvlak met wat bloem. Rol het deeg uit tot een lap van ca. 5mm dikte en steek er met behulp van vormpjes figuurtjes uit.

[3] Leg de figuurtjes op enige afstand van elkaar op de bakplaat en bak ze in 10-15 minuten lichtbruin. Leg de koekjes op een rooster en laat ze afkoelen.

Bereiden: ca. 1 uur en 15 minuten (inclusief rust- en oventijd)

Herfsthapje met fruit

Menugang	Fruithapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 6 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 rijpe pruimen

1 banaan

moedermelk of opvolgmelk

eventueel staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Dit is een heerlijk hapje met rijp herfstfruit.

[1] Kruis de pruimen bovenop in en dompel ze 1 minuut onder in een kom met kokend water. Verwijder de velletjes en de pitten en snijd het vruchtvlees in stukjes. Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in blokjes. Pel de banaan en snijd het vruchtvlees in stukjes.

[2] Pureer al het fruit met een staafmixer of in een keukenmachine tot een gladde puree. Voeg tijdens het pureren eventueel een beetje gekookt water, moedermelk of opvolgmelk toe om het hapje te verdunnen. Pruimen kunnen een laxerende werking hebben. Kijk dus bij het geven ervan goed hoe je baby erop reageert.

Bereiden: ca. 10 minuten

Ingevroren houdbaar: 2 maanden

Hollands babypureetje van bloemkool en brocco

Menugang	Groentehapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 6 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 3 Stuks.

150 gram bloemkool, in kleine roosjes
150 gram broccoli, in kleine roosjes
150 gram aardappels, geschild en in blokjes
moedermelk of opvolgmelk
eventueel staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Bloemkool en broccoli zijn beide rijk aan vitamine C en daarom heel gezond.

[1] Kook in een pan met een flinke bodem water de bloemkool, broccoli en aardappelblokjes afgedekt in ca. 12 minuten gaar. Giet de groenten af, maar vang het kookvocht op.

[2] Pureer de groenten met een staafmixer of in een keukenmachine tot een gladde puree. Voeg tijdens het pureren eventueel een beetje kookvocht toe om de puree iets dunner te maken of verdun de puree met moedermelk of opvolgmelk.

Bereiden: ca. 20 minuten

Ingevroren houdbaar: 2 maanden

Hollandse erwtensoep met worst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 2-4 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 gram spliterwten
250 gram hamlappen
1 laurierblaadje
1 kleine knolselderij
2 dunne stengels prei, in dunne ringen
1 winterwortel, geschraapt en in blokjes
4 eetlepel fijngehakte bladselderij
1 (runder) rookworst

Bereiding

Als jouw kind soep met 'stukjes' moeilijk eet, kun je na het koken een gedeelte van de soep (zonder het vlees) met een staafmixer pureren.

[1] Was de spliterwten in een zeef onder koud stromend water. Breng in een ruime pan de erwten met de hamlappen, het laurierblaadje en 1½ liter water aan de kook. Kook de erwten onder af en toe roeren op een laag vuur ca. 30 minuten.

[2] Schil intussen de knolselderij en snijd het vruchtvlees in blokjes. Voeg de prei, knolselderij, wortel en bladselderij aan de erwten toe en laat de soep nog ca. 30 minuten zachtjes koken; roer het geheel regelmatig door. Leg de rookworst in de pan en laat de soep nog ca. 10 minuten zacht koken.

[3] Haal de hamlappen en de rookworst uit de pan. Snijd het vlees in blokjes en de rookworst in plakjes. Meng het vlees weer door de soep. Breng de soep op smaak met zout en peper.

TIP

Erwtensoep over? Je kunt de soep heel goed in porties invriezen.

Bereiden: 1 uur en 40 minuten (inclusief kooktijd)

Hollandse lasagne met knolselderij

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 1-2 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 knolselderij (ca. 900 g)
2 eetlepel olie
2 uien, gesnipperd
400 gram rundergehakt
2 theelepel tijm
1 blikje tomatenpuree (70 g)
1 zakje bechamelsausmix (Grand'Italia)
½ liter melk
100 gram geraspte belegen kaas
grote ovenschaal (ca. 20 × 30cm), ingevet

Bereiding

Knolselderij is een knolgroente met een heerlijke kruidige smaak.

[1] Verwarm de oven voor op 200°C. Schil de knolselderij en snijd hem in dunne plakken. Kook de knolselderij met ruim water en wat zout in ca. 7 minuten beetgaar.

[2] Verhit intussen in een ruime koekenpan de olie en fruit de uien. Voeg het gehakt toe en bak het rul. Meng er de tijm en tomatenpuree door en bak alles nog 2 minuten. Voeg zout en peper naar smaak toe. Haal de pan van het vuur. Giet de plakjes knolselderij af en laat ze uitlekken in een vergiet.

[3] Bereid de bechamelsaus volgens de gebruiksaanwijzing met de melk.

[4] Verdeel de helft van de plakken knolselderij over de bodem van de ovenschaal. Schep de helft van het gehaktmengsel erop en schenk er de helft van de bechamelsaus over. Maak op dezelfde wijze nog een laag met de rest van de ingrediënten. Strooi de kaas erover en bak de lasagne 15-20 minuten in het midden van de oven.

Bereiden: ca. 45 minuten (inclusief oventijd)

Hutspot met draadjesvlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 2-4 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

600 gram magere runderlappen, in grove stukken
50 gram boter
1 eetlepel bloem
1 eetlepel azijn
250-350 milliliter warme vleesbouillon (van tablet)
1 laurierblaadje
2 kruidnagels
750 gram kruimige aardappels, geschild en in stukken
500 gram hutspotgroente (panklaar)
100 milliliter melk

Bereiding

Deze hutspot doet het over het algemeen goed bij kinderen.

[1] Bestrooi de stukken vlees met zout en peper. Verhit in een braadpan de boter en bak het vlees rondom bruin aan. Strooi de bloem over het vlees en bak het kort mee. Schenk de azijn en bouillon bij het vlees (het vlees moet net onder staan) en voeg het laurierblaadje en de kruidnagels toe. Breng het vocht aan de kook.

[2] Zet het vuur Lager en laat het vlees met een deksel schuin op de pan op een zacht vuur (eventueel op een vlamverdelers) in 2½-3 uur gaarstoven. Schep het gerecht zo nu en dan om en voeg zonodig nog extra bouillon toe.

[3] Breng ca. 30 minuten voor het einde van de bereidingstijd van het vlees de aardappels met de hutspotgroente in een pan met een flinke laag water en wat zout aan de kook. Kook de groenten in ca. 20 minuten gaar. Giet de groenten af en stamp ze met de melk tot een smeulige puree. Breng de hutspot op smaak met zout en peper.

[4] Verwijder het laurierblaadje en de kruidnagels en breng het vlees op smaak met zout en peper. Serveer de hutspot met het draadjesvlees en de jus.

Bereiden: ca. 20 minuten, Wachtijd: ca. 2½-3 uur

Ijslolly's in twee kleuren

Menugang	Traktatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Tractatie	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle Tractaties			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 gram meloenblokjes (bijv. galia of cantaloupe)

100 fijne kristalsuiker

300 gram frambozen (vers of diepvries)

staafmixer of keukenmachine

8 ijslollyvormen (a 75ml)

Bereiding

Deze ijslolly's zijn bereid met gepureerde verse meloen en frambozen. Voor het lekkerste resultaat moet het fruit goed rijp zijn.

[1] Pureer de meloen meteen staafmixer of in een keukenmachine helemaal fijn. Meng er 25 gram suiker door. Voeg eventueel een klein scheutje water toe om er in totaal 300 milliliter van te maken. Schenk de meloenpuree tot aan de rand in vier ijslollyvormen. Sluit de vormen met het dekseltje met stokje.

[2] Pureer de frambozen met een staafmixer of in een keukenmachine helemaal fijn. Zeef de frambozen boven een maatbeker en meng er de rest van de suiker door. Voeg zoveel koud water toe tot je in totaal 300 milliliter hebt. Schenk de frambozenpuree tot aan de rand in vier ijslollyvormen. Sluit de vormen met het dekseltje met stokje. Laat de ijslolly's in ca. 6 uur in de vriezer bevriezen.

[3] Neem de ijsjes uit de vriezer en dompel de onderkant van de vormen kort onder in heet water. Trek de ijslolly's aan het stokje voorzichtig uit de vormen.

Bereiden: 20 minuten, Wachtijd: ca. 6 uur

Sinaasappel-ijslolly's

Deze ijslolly's zijn supersnel gemaakt! Schenk voor 4 ijslolly's 300 milliliter (of zoveel als er in jouw ijsvormpjes past) versgeperst sinaasappelsap in vier ijslollyvormpjes en laat ze in de vriezer bevriezen.

Inleiding

Menugang	Informatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 0 - 4 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

In het eerste jaar maken baby's een enorme groeispurt door. In 12 maanden tijd worden ze gemiddeld 25 centimeter langer en 7 kilo zwaarder. Zo snel groeien ze de rest van hun leven niet meer! Goed eten is daarom heel belangrijk. Hoewel, eten?

De eerste maanden eten baby's nog niet, maar drinken ze moedermelk of flesvoeding.

Daar zit alles in wat een zuigeling nodig heeft. Alleen wanneer een baby volledig borstvoeding krijgt is het nodig extra vitamine D en K te geven. Na een maand of 5, 6 krijgt een baby behoefte aan meer. Hij wordt beweeglijker en maakt smakkende geluidjes. Hij wil van alles in zijn mond stoppen en groeit in snel tempo. De tijd is aangebroken dat je kindje zijn energie, behalve uit melk, ook uit andere voedingsmiddelen gaat halen.

Bereiding

Koken voor je baby

Het is leuk, lekker en vooral ook belangrijk voor de smaakontwikkeling om babyvoeding regelmatig zelf te maken. Uiteindelijk kun je niet eeuwig kant-en-klaarmaaltijden blijven geven en zal je kind toch ook aan jouw maaltijden moeten wennen. En wedden dat je trots bent als hij zit te smullen van jouw eigengemaakte hapjes! Lekkere, gezonde hapjes maken met groente, vlees, vis of fruit is echt niet veel werk en van de meeste gerechtjes maak je meerdere porties in een keer. Wat je niet gebruikt, vries je in. Zo heb je op drukke momenten in een mum van tijd toch een eigengemaakt hapje bij de hand. Natuurlijk kun je ook een potje babyvoeding opentrekken. Je kunt ervan uitgaan dat deze kant-en-klare hapjes heel verantwoord zijn samengesteld en net zo gezond zijn als zelfgemaakt eten.

Italiaanse tosti met tomaat

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 2-4 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 sneetjes bruinbrood (bijv. casino)
1 bol mozzarella, in plakjes
1 kleine tomaat, in dunne plakjes
2 plakjes rauwe ham
1 takje verse basilicum of 1 theelepel gedroogde basilicum
olijfolie, om te besprenkelen

Bereiding

Tosti's op mediterrane wijze!

[1] Beleg 2 sneetjes brood met de mozzarella, plakjes tomaat en ham. Verdeel er het basilicum over. Strooi er eventueel nog zout en peper over. Dek ze af met de rest van het brood. Besprenkel de buitenkanten van het brood met een beetje olijfolie.

[2] Bak de tosti's in een tostiapparaat of koekenpan goudbruin. Snijd ze doormidden en laat ze voor het serveren een beetje afkoelen. Ook Lekker met...

- * rode of groene pesto in plaats van basilicum
- * dunne ringen rode paprika in plaats van tomaat
- * salami in plaats van rauwe ham

Bereiden: ca. 15 minuten

Je eerste macaroni

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 7-9 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2-3 Stuks.

60 gram macaroni
150 gram broccoli, in kleine roosjes
1 eetlepel boter
1½ eetlepel bloem
150 milliliter opvolgmelk of moedermelk
4 eetlepel geraspte jonge kaas
nootmuskaat
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Baby's eerste pastamaaltijd is lekker zacht en romig!

[1] Kook de macaroni volgens de gebruiksaanwijzing; kook de broccoli de laatste 6 minuten mee.

[2] Smelt intussen op een matig vuur de boter in een pannetje met dikke bodem. Meng de bloem erdoor en roer tot de boter de bloem heeft opgenomen. Voeg al roerend en beetje bij beetje melk toe. Blijf roeren tot een dik en glad sausje ontstaat. Meng er de kaas en een mespunt nootmuskaat door. Roer tot de kaas is gesmolten.

[3] Giet de macaroni en broccoli af, maar vang het kookvocht op. Pureer de macaroni en broccoli met een staafmixer of in een keukenmachine tot een niet al te fijne puree. Meng de kaassaus door de gepureerde macaroni. Voeg eventueel nog een beetje kookvocht, extra opvolgmelk of moedermelk toe om het hapje smeùiger te maken.

Bereiden: ca. 15 minuten

Ingevroren houdbaar: 2 maanden

Je eigen mini-rijsttafel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 2-4 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 gram pandanrijst
1 blok tofu naturel (375 g)
3 eetlepel olie
250 gram gebroken sperziebonen (panklaar)
1 Chinese kool, in repen
125 gram taugé
300 milliliter milde satésaus (kant-en-klaar)
½ komkommer, geschild en in reepjes
1 zak kroepoek naturel

Bereiding

Dien de verschillende ingrediënten in aparte schaalpjes op, zodat je een tafel vol met hapjes hebt.
Kinderen vinden dat vaak heel leuk.

[1] Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing. Snijd intussen de tofu in blokjes van ca. 1 cm. Dep de blokjes droog met keukenpapier. Verhit de olie in een ruime koekenpan en bak de blokjes tofu rondom in 5-6 minuten knapperig en goudbruin. Laat ze uitlekken op keukenpapier.

[2] Breng een grote pan met een flinke laag water en wat zout aan de kook. Kook de sperziebonen 5 minuten. Voeg de repen kool toe en kook ze 2 minuten mee. Voeg vervolgens de taugé toe en kook ze 30 seconden mee. Giet de groenten af en laat ze uitlekken in een vergiet.

[3] Verwarm de pindasaus volgens de gebruiksaanwijzing. Serveer de tofu, rijst, gekookte groenten, pindasaus, komkommer en kroepoek in aparte schaalpjes.

Bereiden: ca. 30 minuten

Kaasbroodjes uit de koekenpan

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 1-2 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 sneetjes bruin casinobrood
enkele plakjes jonge kaas
1 theelepel kerriepoeder, eventueel
1 ei
150 milliliter melk
2-3 eetlepel boter

Bereiding

Dit is nog eens wat anders dan een gewone boterham met kaas!

[1] Snijd de korsten van de sneetjes brood. Beleg de helft van de sneetjes brood met de plakjes kaas. Strooi er eventueel een beetje kerriepoeder over. Dek de broodjes af met de rest van de sneetjes brood. Snijd de broodjes schuin doormidden.

[2] Klop in een diep bord het ei met een mespunt zout en de melk los. Wentel de broodjes met kaas voorzichtig door het eimengsel.

[3] Verhit de boter in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de broodjes op een matig vuur in ca. 5 minuten bruin. Keer ze halverwege. Lekker met ketchup.

Bereiden: ca. 15 minuten

Kalkoenspiesjes met guacamole

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 2-4 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

450 gram katkoenfilet, in blokjes
3 eetlepel citroensap
1 teen knoflook, geperst
1 theelepel paprikapoeder
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
2 tomaten
2 rijpe avocado's
2 bosuitjes, fijngehakt
8 plakjes ontbijtspek
1 eetlepel (olijf)olie
4 metalen spiesen
staaf mixer

Bereiding

Door de kalkoen kort te marineren en met spek te grillen blijft het vlees sappig.

[1] Verwarm de ovengrill voor. Meng de kalkoen in een schaal met 2 eetlepels citroensap, de knoflook, paprikapoeder en komijn. Laat de kalkoen even staan.

[2] Kruis de tomaten bovenop in en dompel ze ca. 1 minuut onder in een kom met kokend water. Ontvel de tomaten, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in blokjes. Schil de avocado's, verwijder de pitten en snijd het vruchtvlees in stukjes. Pureer met een staafmixer de avocado met de tomaat, bosuitjes en de rest van het citroensap. Voeg zout en peper naar smaak toe.

[3] Rijg de kalkoen en het ontbijtspek aan de spiesen. Rijg het spek zigzaggend mee. Bestrijk de spiesen met de olie. Leg de spiesen 10cm onder de grill en rooster ze in 8-10 minuten rondom bruin en gaar. Strooi wat zout en peper over de spiesen. Serveer de spiesen met de guacamole. Lekker met een gemengde salade en bloemtortilla's.

Bereiden: 20-25 minuten

Kikkererwtenpuree met kokos

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 7-9 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2-3 Stuks.

150 gram kikkererwten (blik), uitgelekt

150 gram bloemkool, in kleine roosjes

1 eetlepel gemalen kokos

moedermelk of opvolgmelk, eventueel

Bereiding

Kikkererwten zijn peulvruchten die zich bijzonder goed laten pureren. De combinatie met bloemkool en kokos is heel lekker.

[1] Spoel de kikkererwten in een vergiet onder koud stromend water. Kook de kikkererwten en bloemkool in een pan met een flinke bodem water afgedekt in ca. 10 minuten gaar. Giet de kikkererwten en bloemkool af, maar vang het kookvocht op.

[2] Pureer de kikkererwten en bloemkool met een staafmixer of in een keukenmachine tot een puree. Meng er de gemalen kokos door. Voeg eventueel nog een beetje kookvocht, moedermelk of opvolgmelk toe om het hapje smeùiger te maken.

Bereiden: ca. 15 minuten

Ingevroren houdbaar: 2 maanden

KOOKIDEE VOOR JEZELF

Met de rest van het blik kikkererwten kun je snel een lekker en gezond bijgerecht maken. Fruit in een grote pan met wat olijfolie 1 teen fijngehakte knoflook. Voeg 300 gram panklare verse spinazie toe en roerhak de groente tot deze is geslonken. Meng er de kikkererwten en 1 theelepel gemalen komijn (djinten) door. Voeg zout en peper naar smaak toe.

Kinderkaasfondue

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 2-4 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1½ eetlepel boter
½ eetlepel bloem
250 milliliter melk
1 teen knoflook, geperst
200 gram gruyère (kaas), geraspt
200 gram emmentaler (kaas), geraspt
½ eetlepel citroensap
kaasfonduepan (caquelon) met rechaud
fonduevorken

Bereiding

Deze kaasfondue is speciaal voor kinderen, dus zonder alcohol, gemaakt.

[1] Verhit de boter op een matig vuur in een pan met dikke bodem. Strooi de bloem in de pan en bak de bloem 1 minuut al roerend mee. Schenk 200 milliliter melk beetje bij beetje en al roerend in de pan. Blijf roeren tot de saus dik en glad is. Meng er de knoflook door.

[2] Voeg de geraspte kazen en de rest van de melk toe en roer de massa met een houten lepel door. Blijf roeren tot alle kaas is gesmolten. Meng er het citroensap door.

[3] Schenk het kaasmengsel eventueel over in de fonduepan. Zet de pan op het rechaud op tafel en serveer er de ingrediënten om te dippen bij.

Bereiden: ca. 25 minuten

OM TE DIPPEN:

- * stukjes verse ananas
- * halve cherrytomaatjes
- * blokjes appel of peer
- * soepstengels
- * stukjes stokbrood
- * pitloze druiven
- * beetgaar gekookte roosjes bloemkool
- * beetgaar gekookte geschrapte wortel

Kindernasi

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 2-4 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 gram pandanrijst
250 gram gebroken sperziebonen (panklaar)
400 gram Oosterse roerbakgroenten
2 eetlepel olie
2 tenen knoflook, fijnggehakt
2 theelepel gemalen geelwortel (koenjit)
2 theelepel gemalen korianderzaad (ketoembar)
125 gram roze garnalen
125 gram hamblokjes

Bereiding

Deze makkelijke en gezonde kindernasi vinden volwassenen ook heerlijk. Meng er voor wat extra pit voor jezelf aan tafel eventueel nog wat sambal of ketjap door.

[1] Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing gaar. Kook intussen in een andere pan met een laag water en wat zout de sperziebonen in ca. 5 minuten beetgaar. Giet ze af, spoel ze onder koud stromend water en laat ze uitlekken in een vergiet.

[2] Snijd de roerbakgroenten eventueel nog iets kleiner. Verhit de olie in een wok en fruit de knoflook, geelwortel en het korianderzaad 30 seconden. Voeg de roerbakgroenten toe en bak ze 2-3 minuten. Meng er vervolgens de rijst, sperziebonen, garnalen en ham door. Verwarm de nasi nog ca. 2 minuten en voeg zout en peper naar smaak toe. Lekker met kroepoek.

OMELETJE ERBIJ

Maak eventueel nog een omeletje bij de nasi. Klop 3 eieren los met wat zout en peper. Verhit 1 eetlepel olie in een ruime koekenpan en schenk er de eieren in. Laat ze uitvloeien in de pan en bak er een dunne omelet van. Rol de omelet op en snijd hem in dunne reepjes.

Bereiden: 15-20 minuten

Kinderpaella

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 2-4 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 rode paprika
1½ visbouillontablet
1 enveloppe saffraandraadjes
2 eetlepel olijfolie
1 ui, gesnipperd
2 tenen knoflook, fijngehakt
250 gram kipfilet, in kleine blokjes
250 gram risottorijst
1 blik tomatenblokjes (400 g)
150 gram doperwten (diepvries)
200 gram roze garnalen
1 eetlepel citroensap

Bereiding

Aan deze paella is geen hete peper toegevoegd.

[1] Verwijder het steeltje en de zaadjes van de paprika en snijd het vruchtvlees in blokjes. Breng in een pannetje 750 milliliter water aan de kook. Los de bouillon erin op. Zet het vuur Laag en roer er de saffraan door. Houd de bouillon warm.

[2] Verhit de olie in een hapjespan. Fruit de ui en knoflook 1 minuut. Voeg de blokjes kip toe en bak ze 1 minuut mee. Schep er de blokjes paprika en rijst bij. Bak het geheel al omscheppend nog 2 minuten. Voeg de tomatenblokjes toe en schep het geheel goed om. Schenk er zoveel van de warme bouillon op dat de rijst net helemaal onder staat. Laat de rijst onafgedekt ca. 15 minuten op een matig vuur koken.

[3] Meng de doperwten door de rijst en laat het geheel nog ca. 10 minuten zachtjes koken. Voeg nog wat extra bouillon toe als de rijst te droog wordt. Meng er 2 minuten voor het einde van de bereidingstijd de garnalen door. Breng de paella op smaak met citroensap, zout en peper.

Bereiden: ca. 40 minuten

Kip ketjap met mihoen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 2-4 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4-5 eetlepel ketjap asin (zout)
2 tenen knoflook, geperst
1cm verse gemberwortel, geschild
1 sinaasappel, schoongeboend
250 gram champignons
3 kipfilets (ca. 450 g)
3 bosuitjes, in ringetjes
300 gram broccoliroosjes
200 gram mihoen
lage ovenschaal

Bereiding

De kipfilet wordt hier met de champignons als het ware gemarineerd in de oven.

[1] Verwarm de oven voor op 200°C. Meng de ketjap met de knoflook. Rasp er met een fijne rasp de gember en de helft van de sinaasappelschil boven. Pers de sinaasappel uit en meng het sap door het ketjapsausje. Veeg de champignons schoon.

[2] Leg de kipfilets in een ovenschaal. Leg de hele champignons en bosuitjes eromheen en schenk het marinademengsel over de kip en champignons. Laat de kipfilets 20-25 minuten in de oven garen; keer ze af en toe en schep de champignons om. Schep zo nu en dan wat van het vrijgekomen vocht over de kip.

[3] Kook intussen de broccoliroosjes met water en wat zout in 5-7 minuten beetgaar. Leg de mihoen in een schaal en giet er kokend water op. Laat de mihoen 5 minuten wellen. Giet de mihoen af. Knip de mihoen in stukken. Giet de broccoli af.

[4] Haal de ovenschaal uit de oven en snijd de kipfilet in plakjes. Meng de kip, champignons en broccoli door de mihoen en schenk er de saus uit de ovenschaal over. Voeg zout en peper naar smaak toe.

Bereiden: ca. 35 minuten

Kip met groene groenten en rijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 7-9 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

150 gram courgette
30 gram witte rijst
150 gram broccoli, in roosjes
1 eetlepel olie
75 gram kipfilet, in reepjes
moedermelk of opvolgmelk
eventueel staafmixer of keukenmachine

Bereiding

De courgette en broccoli geven dit hapje met kip een mooie groene kleur.

[1] Snijd de courgette in kleine blokjes. Breng de rijst in een pan met een flinke laag water zonder zout aan de kook. Voeg na ca. 4 minuten de courgette en broccoli toe en kook ze nog 6-8 minuten mee tot de rijst en groenten gaar zijn.

[2] Verhit intussen de olie in een kleine koekenpan en bak de reepjes kip op een matig vuur in 4-5 minuten gaar.

[3] Giet de rijst en groenten af, maar vang het kookvocht op. Pureer met een staafmixer of in een keukenmachine de rijst met de groenten en kip tot een fijne puree. Voeg eventueel wat kookvocht, moedermelk of opvolgmelk toe om het hapje te verdunnen.

Bereiden: ca. 20 minuten

Ingevroren houdbaar: 2 maanden

Kip met pasta pesto

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 2-4 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

350 gram kipfilet, in repen
2 eetlepel balsamico-azijn
250 gram strikjespasta (farfalle)
30 gram verse basilicum
1 flinke teen knoflook
2 eetlepel pijnboompitten
40 gram geraspte pittige kaas (bijv. Grana Padano)
70 milliliter olijfolie
keukenmachine

Bereiding

Zelfgemaakte verse groene pesto is een van de lekkerste en makkelijkste pastasauzen. De balsamico-azijn geeft de kip een zoete smaak en een mooie goudbruine kleur. Bovendien blijft het vlees door het zuur van de azijn heel sappig.

[1] Wentel de repen kip in een kom door de balsamico-azijn. Laat de kip even staan. Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing in een pan met ruim kokend water en wat zout beetgaar.

[2] Maal intussen in een keukenmachine het basilicum met de knoflook, pijnboompitten en kaas fijn. Schenk er terwijl de machine draait geleidelijk 50 milliliter olie bij en maal het geheel tot een smeulige saus. Voeg zout en peper naar smaak toe.

[3] Verhit de rest van de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag. Schep de kip met een schuimspaan uit de kom, zodat het vocht achterblijft. Bak de repen kip in 4-5 minuten op een matig vuur rondom bruin en gaar. Giet de pasta af en meng er pesto door. Serveer de kip bij de pasta. Lekker met een tomatensalade. Voor kinderen kun je er gemengde rauwkost zoals repen paprika, halve cherrytomaatjes en repen komkommer bij serveren.

Bereiden: 20-25 minuten

Kiphapje met wortel en doperwtjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 7-9 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 3-4 Stuks.

150 gram wortel, geschrapt en in plakjes
100 gram aardappel, geschild en in blokjes
150 gram doperwtjes
1 eetlepel olie
75 gram kipfilet, in reepjes
moedermelk of opvolgmelk
eventueel staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Deze klassieke combinatie met wortel, doperwtjes, aardappel en kip gaat er bij de meeste baby's zonder problemen in.

[1] Kook de wortel en aardappel in een pan met een flinke laag water afgedekt ca. 6 minuten. Voeg de doperwtjes toe en kook ze nog ca. 9 minuten mee tot alle groenten gaar zijn.

[2] Verhit intussen in een kleine koekenpan de olie. Bak de reepjes kipfilet op een matig vuur 4-5 minuten tot ze gaar zijn.

[3] Giet de groenten en aardappel af, maar vang het kookvocht op. Pureer met een staafmixer of in een keukenmachine de groenten en de aardappels samen met de kip tot een fijne puree. Voeg eventueel wat kookvocht, moedermelk of opvolgmelk toe om het hapje te verdunnen.

Bereiden: 20-25 minuten

Ingevroren houdbaar: 2 maanden

Kip-kerrie met appel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 10-12 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1-2 Stuks.

40 gram witte rijst
1 appel
1 eetlepel olie
1 kleine sjalot, gesnipperd
75 gram kipfilet, in reepjes
½ theelepel milde kerriepoeder
1 eetlepel gemalen kokos
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Vanaf nu is het goed om niet meer altijd alle ingrediënten door elkaar te mengen en te pureren, maar om je kind te laten wennen aan stukjes en structuren. Hoe eerder ze daar aan gewend zijn, hoe makkelijker ze straks mee-eten met het gezin. Bij dit hapje kun je broccoli of sperziebonen apart geven.

[1] Kook de rijst in een pan met water zonder zout volgens de gebruiksaanwijzing. Schil de appel, verwijder het klokhuis en rasp boven een kom het vruchtvlees met een grove rasp.

[2] Verhit intussen de olie in een kleine koekenpan en fruit de sjalot op een matig vuur 1 minuut. Voeg de kipreepjes toe en bak ze 2 minuten mee. Meng er de geraspte appel, de kerrie en kokos door. Voeg een klein scheutje heet water toe en laat het mengsel afgedekt ca. 4 minuten op een laag vuur sudderen tot de kip en appel gaar zijn.

[3] Giet de rijst af. Pureer met een staafmixer of in een keukenmachine de rijst samen met de kip-kerrie tot een grove puree. Serveer er kleine roosjes broccoli of stukjes gekookte sperziebonen bij.

Bereiden: ca. 20 minuten

Ingevroren houdbaar: 2 maanden

Kippotje met rozemarijn

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 1-2 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 takjes verse rozemarijn
2 eetlepel olijfolie
3 kippenbouten
1 teen knoflook, fijngehakt
2 uien, gesnipperd
1 blik tomatenblokjes (400 g)

Bereiding

Dit is een heel gemakkelijk en geurig stoofgerechtje. De tomatensaus is door de rozemarijn en kip heerlijk vol van smaak.

[1] Hak de naaldjes van de takjes rozemarijn heel fijn. Verhit de olie in een braadpan en bak de kippenbouten rondom bruin aan. Haal ze even uit de pan en leg ze op een bord.

[2] Voeg de knoflook en ui toe en fruit ze 1-2 minuten. Leg de kip weer in de pan en voeg de inhoud van het blik tomaten en de rozemarijn toe. Voeg 100 milliliter heet water toe en breng het geheel aan de kook. Zet het vuur laag en laat de kippenbouten afgedekt in ca. 35 minuten gaarstoven; keer ze halverwege.

[3] Haal de kippenbouten uit de saus en leg ze in een schaal. Kook de tomatensaus eventueel op een hoog vuur enkele minuten in tot de saus de gewenste dikte heeft. Voeg zout en peper naar smaak toe. Haal het gare kippenvlees voor kinderen eerst van het bot. Schenk de saus over de kip. Lekker met pasta of frites en gekookte doperwten en wortels.

Bereiden: ca. 45 minuten

Kleurige bietjespuree met wortel

Menugang	Groentehapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 6 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

50 gram wortels, geschrap

½ gekookte biet

50 gram aardappel, geschild en in blokjes

Bereiding

Veel kinderen vinden bietjes lekker. Echter, bieten behoren tot de nitraatrijke groenten. Voor de afwisseling kan het helemaal geen kwaad om nitraatrijke groenten aan je kind te geven, maar doe dat niet vaker dan twee keer per week. Maak van dit hapje steeds één portie, want vooral in het eerste jaar is het niet raadzaam nitraatrijke groente op te warmen.

[1] Snijd de wortel in plakjes. Wrijf de ruwe velletjes van de biet en snijd het vruchtvlees in blokjes.

[2] Kook de wortel samen met de biet en aardappelblokjes afgedekt in een pan met een flinke bodem water in ca. 15 minuten gaar. Giet de groenten af.

[3] Pureer de groenten met een staafmixer of in een keukenmachine tot een gladde puree. Voeg tijdens het pureren eventueel een beetje gekookt water, moedermelk of opvolgmelk toe om de puree iets dunner te maken.

Bereiden: ca. 20 minuten

KOOKTIP VOOR JEZELF

Snijd de rest van de gekookte biet in blokjes en meng ze door een salade met veldsla, ringetjes bosui en vinaigrette.

Knapperige courgetterolletjes

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 2-4 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

150 gram courgette
3 eetlepel olijfolie
1 ui, gesnipperd
100 gram zachte geitenkaas (bijv. Bettine blanc), verkruimeld
5 vellen filodeeg (diepvries), ontdooid
bakpapier

Bereiding

Knapperig eten vinden kinderen meestal lekker. Je kunt deze rolletjes als lunchgerecht geven, maar ook als gezond alternatief voor chips!

[1] Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de courgette in piepkleine blokjes. Verwarm 1 eetlepel olie in een koekenpan en fruit de ui 1 minuut. Voeg de courgette toe en bak het geheel 3-4 minuten tot de courgette zacht is. Meng er de geitenkaas door en voeg zout en peper naar smaak toe. Haal de pan van het vuur.

[2] Leg de vellen filodeeg op een werkvlak en snijd ze over de breedte in drie repen van gelijke grootte. Dek het filodeeg waarmee je niet werkt met een vochtige doek af om uitdroging te voorkomen. Bestrijk de randen van een reep deeg dun met wat olie. Schep op een smalle kant van een reep 1 eetlepel van het courgettemengsel. Vouw de zijkanen over de vulling heen en rol de reep deeg over de vulling heen op, zodat je een rolletje krijgt. Plak de rand met een beetje olie dicht. Maak op dezelfde wijze de rest van de rolletjes.

[3] Bestrijk de bovenkant van de rolletjes met wat olie en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak ze in de oven in 15-20 minuten goudbruin en knapperig. Neem ze uit de oven en laat ze tot lauwwarm afkoelen.

Bereiden: ca. 40 minuten (inclusief oventijd)

Kokoskip met ananas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 1-2 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 rode paprika
2 eetlepel (zonnebloem)olie
1 teen knoflook, fijngehakt
400 gram kipfilet, in reepjes
200 ml kokosmelk
2 theelepel kerriepoeder
225 gram ananasstukjes op sap (blikje), uitgelekt
1 eetlepel citroensap

Bereiding

De zacht-zoete smaak van kokos met ananas vinden veel kinderen heerlijk. Geef er witte rijst en komkommer bij voor een complete maaltijd.

[1] Verwijder de steel en zaadjes van de paprika en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.

[2] Verhit de olie in een koekenpan en bak de knoflook 30 seconden. Voeg de reepjes kip toe en bak ze ca. 3 minuten al omscheppend mee. Meng de paprika erdoor en bak het geheel nog 1 minuut. Schenk de kokosmelk in de pan en voeg de kerrie en ananas toe. Zet het vuur lager en laat het gerecht met een deksel op de pan ca. 5 minuten zacht sudderen.

[3] Breng de kokoskip en saus op smaak met citroensap, zout en peper. Lekker met rijst en komkommer.

Bereiden: 15-20 minuten

Koolrolletjes met kerriegehakt

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 2-4 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 eetlepel olie
1 ui, gesnipperd
400 gram rundergehakt
½ theelepel kerriepoeder
1 theelepel paprikapoeder
1 ei
1 grote Chinese kool
300 milliliter kippenbouillon (van tablet)
1 ovenschaal (20 × 30cm), ingevet

Bereiding

Dit is een leuke manier om kinderen ook eens kool te laten eten.

[1] Verwarm de oven voor op 200°C. Verhit de olie in een koekenpan en fruit de ui 1 minuut. Meng in een kom het gehakt met de ui, kerrie, paprikapoeder en ei. Voeg zout en peper naar smaak toe.

[2] Breng een grote pan met water en wat zout aan de kook. Haal voorzichtig de 8 buitenste bladeren van de kool los. Kook de koolbladeren 2-3 minuten tot ze zacht en plooibaar zijn. Giet ze af en spoel ze onder koud stromend water. Laat ze uitlekken in een vergiet.

[3] Leg de bladeren op een werkvlak en verdeel er het gehaktmengsel over (leg het gehakt op het zachte bladgedeelte, dan rollen ze gemakkelijker op). Vouw de zijkanten van de bladeren zoveel mogelijk naar binnen en rol de bladeren op. Leg de koolrolletjes met de naden naar beneden in een ovenschaal en schenk er de bouillon over. Laat de koolrolletjes in het midden van de oven in 30-35 minuten gaar worden. Lekker met gele rijst en roerbakgroenten.

Bereiden: ca. 50-55 minuten (inclusief oventijd)

Kruidig stoofpotje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 2-4 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 eetlepel (olijf)olie
1 grote ui, gesnipperd
1 teen knoflook, fijngehakt
600 gram rib- of rundertappen, in blokjes
2 eetlepel bloem
2 stengels bleekselderij, in dunne repen
½ theelepel kaneel
½ theelepel gemalen geelwortel (koenjit)
½ theelepel gemberpoeder (djahé)
½ gemalen korianderzaad (ketoembar)
250-350 milliliter warme vleesbouillon (van tablet)
200 gram gewelde abrikozen

Bereiding

Dit kruidige stoofgerecht is door de abrikozen heerlijk zoet.

[1] Verhit de olie in een braadpan. Fruit de ui en knoflook 1 minuut. Voeg het vlees toe en bak het rondom aan. Meng er de bloem door en bak die kort mee. Voeg de bleekselderij, kaneel, geelwortel, gemberpoeder en koriander toe en bak alles 1 minuut.

[2] Schenk er zoveel bouillon op dat het vlees net onder staat en breng het geheel aan de kook. Zet het vuur laag en laat het gerecht met een deksel schuin op de pan ca. 2 uur sudderen. Roer het gerecht regelmatig door en voeg zonodig extra bouillon toe.

[3] Voeg de abrikozen toe en laat het geheel nog 30-45 minuten sudderen tot het vlees heel gaar is. Voeg zout en peper naar smaak toe. Snijd het vlees en de abrikozen voor de kinderen in stukjes. Lekker met couscous en gebakken plakjes courgette.

Bereiden: ca. 20 minuten, Wachtijd: 2½-3 uur

Kruimelkoekjes met jam

Menugang	Traktatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Tractatie	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle Tractaties			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

16 stuks

150 gram koude boter, in blokjes

200 gram bloem

85 gram witte basterdsuiker

5 eetlepel extra kersenjam

1 brownieblok of bakvorm van 20 × 20cm, ingevet

16 papieren parapluutjes

Bereiding

Deze supermakkelijke en heerlijke kruimelkoekjes zijn leuk om uit te delen. De jam wordt na het bakken en afkoelen stevig, waardoor de koekjes niet snel uit elkaar vallen.

[1] Verwarm de oven voor op 200°C. Wrijf in een kom de boter, bloem en suiker met de vingertoppen tot een kruimelig deeg. Verdeel de helft van het deeg in een dunne laag over het bakblik. Druk het deeg met de handpalm en vingers goed aan.

[2] Bestrijk de deegbodem voorzichtig met de jam. Strooi de rest van het kruimeldeeg over de jam en duw het luchtig aan. Bak de kruimelkoek in de oven in ca. 20 minuten goudbruin.

[3] Laat de koek afkoelen. Snijd de zijanten los en snijd de koek in 16 vierkante koekjes. Haal de koekjes voorzichtig uit de vorm en steek in elk koekje een parapluutje.

TIP

In plaats van kersenjam kun je natuurlijk ook andere jams nemen. Denk aan aardbeien-, abrikozen-, bosvruchten- of bramenjam. Neem geen halvajam, want dan worden de koekjes niet stevig genoeg.

Bereiden: ca. 35 minuten (inclusief oventijd)

Kruimeltoetie met appel

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 1-2 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 gram friszure appels
50 gram havermout
50 gram bloem
50 gram (riet)siriker
75 gram koude boter, in blokjes
keukenmachine
4 kleine eenpersoons ovenschaaltjes, ingevet

Bereiding

In deze makkelijke appelkruimeltoetjes zit ook haver verwerkt. Haver is een volkorenproduct, rijk aan vitamine B en voedingsvezels en dus een gezonde toevoeging.

[1] Verwarm de oven voor op 200°C. Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd het vruchtvlees in blokjes. Verdeel de blokjes over de ovenschaaltjes.

[2] Maal in de keukenmachine de havermout samen met de bloem tot een behoorlijk fijn meel. Doe het meel in een kom en meng er de suiker en een mespunt zout door. Wrijf de boter er met de vingertoppen door tot een kruimelig deeg ontstaat.

[3] Verdeel het kruimeldeeg over de appel in de schaaltes. Bak de kruimeltoetjes in het midden van de oven in ca. 30 minuten gaar en goudbruin. Laat de toetjes tot lauwwarm afkoelen.

Bereiden: ca. 40 minuten (inclusief oventijd)

Met appel en peer

Vervang de helft van de appel door blokjes rijpe peer.

Macaroni Bolognese

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 1-2 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 gram Italiaanse roerbakmix (groenten)
1 eetlepel olijfolie
1 ui, gesnipperd
1 teen knoflook, fijngehakt
50 gram ontbijtspek, in kleine stukjes
300 gram rundergehakt
1 theelepel oregano
1 pak passato di pomodoro (gezeefde tomaten, 500 g)
300 gram macaroni
geraspte kaas, om erover te strooien

Bereiding

Een echte klassieker waar bijna alle kinderen dol op zijn! De saus kun je prima in porties invriezen en in de magnetron ontdooien, zodat je altijd snel een maaltijd voor je kinderen in huis hebt. Maar natuurlijk is het ook een lekker gerecht voor het hele gezin.

[1] Snijd de roerbakgroenten eventueel nog iets fijner. Verhit de olie in een (hapjes)pan en fruit de ui en knoflook. Voeg het ontbijtspek toe en bak het spek al omscheppend 2-3 minuten. Voeg het gehakt toe en bak het rul. Voeg de roerbakgroenten en oregano toe en bak ze 1 minuut mee. Meng er de gezeefde tomaten door en breng het geheel zachtjes aan de kook.

[2] Zet het vuur lager en laat de saus met een deksel schuin op de pan 15-20 minuten sudderen tot de groenten gaar zijn; schep de saus zo nu en dan om. Breng intussen een pan met water aan de kook en kook de macaroni volgens de gebruiksaanwijzing.

[3] Breng de saus eventueel nog op smaak met zout en peper. Schep de macaroni op borden en meng er wat van de saus door. Strooi er geraspte kaas over.

Bereiden: ca. 25 minuten

Makkelijke eters creëer je

Menugang	Informatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 0 - 4 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Natuurlijk wil iedereen dat zijn kind makkelijk en zonder al te veel gezeur eet. Helaas is de realiteit vaak anders. Vooral de warme maaltijd, en dan met name de groente, blijkt bij veel dreumesen en peuters niet altijd even favoriet. Als ouder word je er af en toe wanhopig van. Er is geen beproefde methode om van kinderen allesetertjes te maken. Toch is de kans op een normale en gezellige eter wel groter als je al vanaf 6 maanden begint met het geven van veel verschillende smaken.

Misschien vind je het moeilijk je voor te stellen, maar na de eerste verjaardag kan je kind in principe al bijna hetzelfde eten als jij. Mits het niet al te kruidig, zout of pittig is. Er breken dan ook nieuwe tijden aan! Jij hoeft niet altijd meer twee keer te koken en, heel belangrijk, voor je kind geldt: zien eten, doet eten. De recepten in dit boek zijn daarom vanaf de eerste verjaardag bijna allemaal voor het hele gezin.

Basisuitzet keukenspullen

Bereiding

Hieronder vind je een lijst met basisspullen die je in de keuken nodig hebt.

- * Diepvrieszakjes (boterhamzakjes zijn niet geschikt om voedsel in te vriezen omdat deze snel scheuren)

- * Diepvriesdoosjes of -bakjes in verschillende maten: 75 gram, 150 gram en

- * 200 gram inhoud

- * Ijsblokjeslaatje

- * Staafmixer of keukenmachine

- * Glazen of hard plastic snijplanken (géén houten keukengerei, niet hygiënisch)

- * Magnetronfolie, aluminiumfolie en huishoudfolie

- * Keukenweegschaal

- * Driesterren koelkast met groot diepvriesvak

- * Etiketten voor op de diepvrieszakjes of -bakjes

- * Grote stapel vaatdoeken en theedoeken

- * Fijne (nylon) zeef

Marokkaanse gehaktballetjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 1-2 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 gram couscous
1 blik tomatenblokjes (400 g)
3 eetlepel (olijf) olie
1 ui, gesnipperd
½ theelepel kaneel
400 gram rundergehakt
1 teen knoflook
25 gram rozijnen, fijnggehakt
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
1 theelepel gemalen koriander (ketoembar)
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

De specerijen in dit gerecht zijn niet te pittig, maar zorgen wel voor een volle smaak.

[1] Laat de couscous volgens de gebruiksaanwijzing wellen. Pureer de tomatenblokjes met de staafmixer of in de keukenmachine. Verwarm 1 eetlepel olie in een pan met dikke bodem en fruit de ui 1 minuut. Voeg de tomatenblokjes en kaneel toe en laat de saus ca. 10 minuten op een matig vuur zacht koken.

[2] Meng intussen in een kom het gehakt met de knoflook, rozijnen, komijn en koriander. Voeg zout en peper naar smaak toe. Vorm van het gehaktmengsel kleine balletjes ter grootte van walnoten. Verhit in een koekenpan met antiaanbaklaag de rest van de olie en bak de balletjes in 2-3 minuten rondom bruin.

[3] Leg de balletjes in de tomatensaus. Laat het geheel op een matig vuur 8 minuten afgedekt sudderen tot de balletjes gaar zijn. Breng de saus op smaak met zout en peper. Snijd de balletjes voor je kind in kleine stukjes. Serveer met de couscous en tomatensaus. Lekker met gekookte sperziebonen.

Bereiden: ca. 25 minuten

Meloenbootjes met fruit

Menugang	Traktatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Tractatie	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle Tractaties			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

16 stuks

½ rijpe galiameloen

16 kleine aardbeien

16 blauwe bessen

16 cocktailprikkers (met decoratie)

Bereiding

Fruit is natuurlijk de ideale traktatie. Deze meloenbootjes zien er met de fruitspiesjes leuk uit.

[1] Snijd de meloenhelft in 4 gelijke dunne parten. Schep de zaadjes uit de meloen en snijd met een groot mes het vruchtvlees van de schil los, maar laat het in de schil zitten. Snijd het vruchtvlees van elk partje over de breedte in 4 gelijke stukjes.

[2] Was de aardbeien en blauwe bessen en verwijder bij de aardbeien de kroontjes. Rijg aan elke cocktailprikker een bes en een aardbei. Steek in elk stukje meloen een prikker met fruit, zodat ze rechtop op de 'bootjes' staan. Steek de prikker door tot in de schil om te voorkomen dat de meloen er bij het uitdelen van afglijdt. Bewaar de bootjes tot gebruik afgedekt met plasticfolie in de koelkast.

Bereiden: 15-20 minuten

Meloensmoothie

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 2-4 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 bekers

150 gram meloenblokjes (bijv. galia of cantaloupe)

sap van 1 perssinaasappel

150 milliliter gekoeld appelsap

staafmixer of keukenmachine

Bereiding

In deze smoothie zit alleen maar fruit en het is dus een supergezond nagerecht of tussendoortje. De bevroren meloen maakt de drank dik en haast romig. Maak een dubbele hoeveelheid en drink er zelf ook lekker van!

[1] Leg de blokjes meloen in een diepvriesdoos en laat ze in 1-2 uur in de vriezer bevriezen.

[2] Pureer de bevroren meloen samen met het sinaasappelsap en appelsap met een staafmixer of in keukenmachine tot een gladde, schuimige drank. Schenk de smoothie in bekers.

Bereiden: ca. 10 minuten, Wachtijd: 1-2 uur

Mexicaans gehakt onder een chipsdakje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 2-4 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 rode paprika
2 eetlepel olie
1 ui, gesnipperd
2 tenen knoflook, fijngehakt
500 gram rundergehakt
2 theelepel Mexicaanse kruiden (Casa Fiesta)
200 milliliter gezeefde tomaten (pak)
150 gram maïskorrels (blikje), uitgelekt
ca. 20 stuks tortillachips naturel
100 gram geraspte belegen kaas
ovenschaal (inhoud 2 liter), ingevet

Bereiding

Het dakje van tortillachips is bij veel kinderen een groot succes.

[1] Verwarm de ovengrill voor. Verwijder het steeltje en de zaadjes van de paprika en snijd het vruchtvlees in blokjes. Verhit de olie in een ruime koekenpan. Bak de ui en knoflook 30 seconden. Voeg de paprikablokjes toe en bak ze 1 minuut mee.

[2] Meng er het gehakt en de Mexicaanse kruiden door en bak het vlees in 3-4 minuten rul. Meng er de gezeefde tomaten en maïskorrels door en bak het geheel al omscheppend nog ca. 3 minuten tot het meeste vocht is verdampt. Voeg zout en peper toe.

[3] Schep het gehaktmengsel in een ovenschaal en verdeel de tortillachips erover. Bestrooi de chips met de geraspte kaas. Zet het gerecht 2-3 minuten onder de grill tot de kaas gesmolten is. Lekker met een tomaten-komkommersalade. Voor de kinderen kun je er rauwkost bij serveren, zoals cherrytomaatjes en reepjes komkommer.

Bereiden: ca. 20 minuten

Mexicaanse tosti uit de pan

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 2-4 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepel crème fraîche

1 eetlepel ketchup

8 kleine bloemtortilla's

50 gram geraspte jonge kaas

Mexicaanse kruiden (Casa Fiesta), eventueel

Bereiding

Deze tosti's maak je in de koekenpan. Serveer er voor de vitamientjes wat verse rauwkost bij.

[1] Meng in een kommetje de crème fraîche met de ketchup. Bestrijk 4 tortilla's dun met het ketchupmengsel. Strooi er de kaas en eventueel een beetje Mexicaanse kruiden over.

[2] Dek de belegde tortilla's af met de rest van de tortilla's. Verhit een kleine koekenpan met antiaanbaklaag kort voor en leg er een tortilla in. Bak de tortilla's 1-2 minuten per kant tot de kaas is gesmolten en de tortilla's goudbruin zijn. Laat de tortilla's een beetje afkoelen en snijd ze in punten. Geef er de rauwkost bij (zie tip).

TIP

Geef er bijvoorbeeld reepjes rode en gele paprika, komkommer of halve cherrytomaatjes bij.

Bereiden: ca. 15 minuten

Mieschoteltje met paksoi

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 7-9 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

1 klein nestje gedroogde mie (ca. 15 g) of 50 gram gekookte mie

75 gram paksoi

50 gram champignons

1 theelepel olie

3 plakjes schouderham, in reepjes

staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Paksoi is een nitraatrijke groente. Geef nitraatrijke groenten niet vaker dan twee keer per week, aangezien nitraat in het lichaam wordt omgezet in het schadelijke nitriet.

[1] Bereid de mie volgens de gebruiksaanwijzing. Snijd de paksoi in repen. Borstel of veeg met keukenpapier de champignons schoon en snijd ze in plakjes.

[2] Verhit de olie in een kleine koekenpan met antiaanbaklaag en bak de champignons op een zacht vuur ca. 4 minuten tot het vocht vrijkomt. Voeg de paksoi toe en schenk er een scheutje heet water bij. Leg een deksel op de pan en laat de groenten ca. 5 minuten zacht stoven tot de paksoi gaar is.

[3] Giet de paksoi en champignons af. Giet de mie af. Pureer met een staafmixer of in een keukenmachine de groenten met de mie en ham. Voeg eventueel wat gekookt water toe om het hapje te verdunnen.

Bereiden: 15 minuten

KOOKIDEE VOOR JEZELF

De ingrediënten in dit hapje kunnen meteen de basis zijn voor een Oosters roerbakgerecht voor jezelf, zodat je niet speciaal voor je kind een hele struik paksoi hoeft te kopen. Bereid de mie zonder zout en voeg een beetje mie aan het hapje van je baby toe. Zo heb je heel snel een lekkere maaltijd voor jezelf én voor je kind op tafel.

Mini-appelflapjes

Menugang	Traktatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Tractatie	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle Tractaties			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

10 stuks

1 appel

2 eetlepel custardpoeder of 1 zakje vanillesuiker

1 eetlepel suiker

5 plakjes bladerdeeg (diepvries), ontdooid

1 ei, losgeklopt

bakpapier

Bereiding

Deze eenvoudige appelflapjes hebben door de custard een romige vanillesmaak, maar je kunt de custard eventueel vervangen door 1 zakje vanillesuiker.

[1] Verwarm de oven voor op 225°C. Schil de appel en verwijder het klokhuis. Snijd het vruchtvlees in piepkleine blokjes. Meng de appel in een kom met de custard of de vanillesuiker en 1 eetlepel suiker.

[2] Snijd de plakjes bladerdeeg diagonaal doormidden. Schep op een helft van elk driehoekje een beetje van het appelmengsel. Vouw het deeg over de appel dicht, zodat je kleine driehoekjes krijgt. Duw de naden van het deeg goed dicht.

[3] Leg de appelflapjes op een met bakpapier beklede bakplaat. Bestrijk ze met een beetje Losgeklopt ei. Schuif de appelflapjes in het midden van de oven en bak ze in ca. 15 minuten goudbruin en gaar. Laat ze tot Lauwwarm afkoelen.

Bereiden: ca. 35 minuten (inclusief oventijd)

Nectarines met peer

Menugang	Fruithapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 6 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 a 2 nectarines

1 rijpe peer

staafmixer of keukenmachine

Bereiding

[1] Kruis de nectarine bovenop in en dompel de vrucht ca. 1 minuut onder in een kom met kokend water. Spoel de perzik onder koud stromend water en verwijder het velletje. Snijd het vruchtvlees in stukjes en verwijder de pit.

[2] Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in blokjes.

[3] Pureer het fruit met een staafmixer of in een keukenmachine tot een gladde puree.

Bereiden: ca. 15 minuten

Ingevroren houdbaar: 2 maanden

Nijntje ijswafels

Menugang	Traktatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Tractatie	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle Tractaties			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

10 stuks

10 bollen yoghurtijs

10 pakjes nijntje dreumesbiscuit (per 2 koekjes verpakt)

Bereiding

Deze wafeltjes zien er mooi uit, zijn lekker en in een handomdraai gemaakt. Je kunt er natuurlijk verschillende soorten ijs voor nemen.

[1] Haal het ijs 5-10 minuten voor gebruik uit de vriezer.

[2] Klop het ijs in een kom met een vork door tot het ijs iets zachter en enigszins smeerbaar is.

[3] Bestrijk de onbedrukte kant van de helft van de koekjes voorzichtig met het ijs. Dek het ijs af met de andere koekjes. Druk de koekjes Licht aan.

[4] Bewaar de ijswafels tot gebruik in een diepvriesdoos in de vriezer of deel ze direct uit.

TIP

Je kunt de wafeltjes ook voor minder kinderen maken. Reken ongeveer 1 bol ijs per wafel.

Bereiden: ca. 15 minuten

Ontbijtpannenkoekjes met banaan en honing

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 2-4 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

150 gram zelf rijzend bakmeel

200 milliliter melk

2 eieren

1 zakje vanillesuiker

3 eetlepel zonnebloemolie

2 bananen, gepeld en in plakjes

vloeibare honing, om erover te schenken

Bereiding

Dit is een ideaal recept voor als je een keer geen brood in huis hebt. Zeker weten dat de kinderen dat helemaal niet erg zullen vinden!

[1] Klop in een kom met een garde het bakmeel, de melk, de eieren en de vanillesuiker tot een dik beslag.

[2] Verhit in een ruime koekenpan met antiaanbaklaag een beetje van de olie. Schenk met een soeplepel 3 kleine porties beslag los van elkaar in de pan. Bak de pannenkoekjes ca. 1 minuut per kant tot ze licht goudbruin zijn. Haal ze uit de pan en leg ze op een bord. Maak op dezelfde wijze nog 3 porties, zodat je in totaal 12 pannenkoekjes hebt.

[3] Verdeel de pannenkoekjes en plakjes banaan over de borden en schenk er wat vloeibare honing over.

Bereiden: ca. 15 minuten

Opperdepop!

Menugang	Informatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 0 - 4 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Het basis kookboek voor alle mama's en papa's met kinderen van 0 tot 4 jaar

2006, NL, Kookboek

Bereiding

Ouders met kinderen tot 4 jaar maken een fantastische ontwikkeling door in het voedingspatroon van hun kind. Om het een stuk leuker en makkelijker te maken, is er het Albert Heijn kookboek Opperdepop! Een 300 pagina's tellend basiskookboek voor alle pappa's, mamma's, opa's en oma's met daarin ruim 150 heerlijke, gezonde recepten en veel praktische tips. Zo vertelt het boek hoe je meerdere porties kunt invriezen, welke groenten geschikt zijn in welke leeftijdsfase en hoe je eenvoudig kunt variëren.

Het boek is ingedeeld in verschillende leeftijdfases. Van fruithapje tot een kinderpaella en van Bambix met banaan tot een Italiaanse tosti met tomaat, het staat er allemaal in. En ook voor verjaardagen, afscheidsfeestjes en zomerfeesten heeft Opperdepop! leuke ideeën en recepten.

Papa's plaat pizza

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 2-4 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 pak mix voor pizzabodem (450 gram, Koopmans)
125 gram champignons
1 rode paprika
1 gele paprika
300 gram tomatensaus voor pasta (kant-en-klaar)
100 gram salami
1 bol mozzarella, in plakjes
100 gram geraspte belegen kaas
bloem, om te bestuiven
olijfolie, om in te vetten
bakpapier

Bereiding

Er gaat niets boven een zelfgemaakte pizza. En al helemaal niet als die door papa of misschien wel samen met papa is gemaakt.

[1] Verwarm de oven voor op 225°C. Maak het deeg voor de pizzabodem volgens de gebruiksaanwijzing. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Borstel of veeg met keukenpapier de champignons schoon en snijd ze in plakjes. Verwijder de steeltjes en zaadjes van de paprika's en snijd het vruchtvlees in ringen.

[2] Rol het deeg op een met bloem bestoven aanrecht uit tot een dunne rechthoekige lap die op de bakplaat past. Leg de deeglap op de bakplaat. Bestrijk het deeg met de tomatensaus, maar laat de randen vrij.

[3] Verdeel de salami over de pizza en leg er de ringen paprika op. Verdeel er de champignons over. Leg de plakjes mozzarella erop en strooi er de geraspte kaas over. Bak de pizza in het midden van de oven in ca. 25 minuten gaar en goudbruin. Snijd de pizza in stukken.

Bereiden: ca. 40 minuten (inclusief oventijd)

Pasta met kip-champignonsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 10-12 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

30 gram pasta (bijv. macaroni)
125 gram kastanjechampignons
1 eetlepel olie
50 gram kipfilet, in reepjes
200 gram tomatenblokjes uit blik met sap
½ theelepel Italiaanse keukenkruiden of oregano
2 eetlepel rijstbloem (Nutrix), eventueel
moedermelk of opvolgmelk
eventueel staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Tomatensausjes zijn meestal populair bij baby's. Met rijstbloem en moedermelk of opvolgmelk maak je het hapje iets romiger.

[1] Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing. Borstel of veeg met keukenpapier de champignons schoon en snijd ze in plakjes.

[2] Verhit de olie in een kleine koekenpan en bak de reepjes kip 2-3 minuten. Voeg de champignons toe en bak ze ca. 2 minuten zachtjes mee. Meng er de tomatenblokjes met sap en de Italiaanse kruiden of oregano door en laat de saus met een deksel op de pan ca. 4 minuten zacht sudderen.

[3] Giet de pasta af. Pureer met een staafmixer of in een keukenmachine de pasta met de saus grof. Het hapje is ook lekker met rul gebakken gehakt in plaats van kip.

Bereiden: ca. 20-25 minuten

Ingevroren houdbaar: 2 maanden

Pasta met ratatouille en tonijn

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 2-4 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 blik tomatenblokjes (400 g)
1 rode paprika
1 aubergine
2 eetlepel olijfolie
1 ui, gesnipperd
250 gram fusilli (spiraalpasta)
2 blikjes tonijn op water (a 185 g), uitgelekt
3 eetlepel rode pesto
125 milliliter crème fraîche of crème fraîche light
staafmixer

Bereiding

De romige saus met ratatouillegroenten is door de rode pesto vol van smaak. In plaats van aubergine kun je ook courgette nemen.

[1] Pureer in een kom de tomatenblokjes met een staafmixer. Verwijder het steeltje en de zaadjes van de paprika en snijd het vruchtvlees in blokjes. Verwijder het uiteinde van de aubergine en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.

[2] Verhit de olie in een hapjespan en fruit de ui. Voeg de aubergine en paprika toe en bak alles al omscheppend ca. 3 minuten. Schenk de gepureerde tomaten in de pan en laat de saus afgedekt op een matig vuur 15-20 minuten zacht koken tot de groenten gaar zijn. Roer de saus regelmatig door. Kook intussen de pasta volgens de gebruiksaanwijzing.

[3] Meng de tonijn, rode pesto en crème fraîche door de saus. Warm de saus op een zacht vuur nog ca. 2 minuten door.

[4] Giet de pasta af. Verdeel de pasta over borden en schep er de tonijnsaus over.

TIP

Albert Heijn verkoopt ook verse kant-en-klaar geraspte kaasfondue in zakken van 400 gram onder de naam Zwitserse kaasfondue mild (AH Excellent).

Pasta met vis en tomaat

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 7-9 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 3 Stuks.

60 gram macaroni
300 gram bloemkool, in roosjes
3 tomaten
1 eetlepel (olijf) olie
75 gram witvisfilet zonder graten (bijv. tilapia of kabeljauw)
moedermelk of opvolgmelk
eventueel staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Door de verse tomaat wordt dit hapje lekker fris van smaak.

[1] Kook de macaroni samen met de bloemkool in een pan met water zonder zout in ca. 9 minuten gaar.

[2] Kruis intussen de tomaten bovenop in en dompel ze ca. 1 minuut onder in een kom met kokend water. Ontvel de tomaten, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in blokjes. Verhit de olie in een kleine koekenpan en bak de vis op een matig vuur in 3-4 minuten zachtjes gaar.

[3] Giet de pasta en bloemkool af, maar vang het kookvocht op. Pureer met een staafmixer of in een keukenmachine de pasta en de bloemkool samen met de tomaten en de vis tot een fijne puree. Voeg eventueel wat kookvocht, moedermelk of opvolgmelk toe om het hapje te verdunnen.

TIP

Je kunt het hapje ook met reepjes kipfilet in plaats van vis maken. Bak de reepjes kip in ca. 5 minuten gaar.

Bereiden: ca. 20 minuten

Ingevroren houdbaar: 2 maanden

Perenmoes

Menugang	Fruithapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 6 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 peren

moedermelk of opvolgmelk

eventueel staafmixer

Bereiding

Rijpe peren kun je eventueel ook ongekookt pureren, maar voor het allereerste hapje is het aan te raden de peer even kort te koken. Zo is de peer nog zachter van smaak en beter verteerbaar.

[1] Schil de peren, verwijder de klokhuizen en snijd het vruchtvlees in blokjes.

[2] Breng de peer in een pan met een bodempje water zachtjes aan de kook. Laat de peer 3 minuten zacht koken.

[3] Giet de peer af, maar vang het kookvocht op. Pureer de peer met een staafmixer tot een gladde puree. Voeg tijdens het pureren een beetje kookvocht toe om de puree iets smeùiger te maken of verdun het hapje met moedermelk of opvolgmelk.

Bereiden: ca. 10 minuten

Ingevroren houdbaar: 2 maanden

Perzikhapje

Menugang	Fruithapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 6 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 rijpe perziken
moedermelk of opvolgmelk
eventueel staafmixer

Bereiding

Een echt zomers hapje! Perzik is heerlijk zacht en zoet.

[1] Kruis de perziken bovenop in en dompel de vruchten ca. 1 minuut onder in een kom met kokend water. Spoel ze onder koud stromend water en verwijder de velletjes. Snijd het vruchtvlees in stukjes en verwijder de pitten.

[2] Pureer de perzik met een staafmixer tot een gladde puree. Voeg tijdens het pureren een beetje gekookt water toe om de puree iets smeùiger te maken of verdun het hapje met moedermelk of opvolgmelk.

Bereiden: ca. 10 minuten

Ingevroren houdbaar: 2 maanden

Perzikshake

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 10-12 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 verse geschilde perzik
150 milliliter yoghurt
150 milliliter moedermelk of opvolgmelk
1 eetlepel diksap appel, eventueel
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Tot het eerste jaar kun je je kind beter opvolgmelk of moedermelk in plaats van koemelk geven. Voor oudere kinderen en volwassenen is deze shake lekker met gewone melk.

[1] Schil een Perzik, verwijder de pit. Snij in stukken. Pureer de perzik samen met de yoghurt en de melk met een staafmixer of in een keukenmachine. Maak de drank eventueel iets zoeter met diksap.

[2] Schenk de drank eventueel door een zeef. Schenk de shake in een drinkbeker.

Bereiden: ca.10 minuten

Ingevroren houdbaar: 2 maanden

Peuter clubsandwich

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 2-4 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 sneetjes bruinbrood (bijv. casino bruin)

2 eetlepel sandwichspread naturel

1 plak schouderham

3cm komkommer, geschild

4 cocktailprikkers met versiering

Bereiding

Gaat het eten van een boterhammetje niet altijd even gemakkelijk? Dan kan het wel eens helpen om het broodje in een andere vorm op te dienen. Dit is ook voor de rest van het gezin een lekkere kleine sandwich.

[1] Snijd eventueel de korstjes van het brood af. Besmeer 2 sneetjes brood met sandwichspread. Leg de ham op 1 besmeerde snee brood. Schaaf met een kaasschaaf de komkommer in plakjes en leg deze op de andere besmeerde snee brood.

[2] Stapel de 2 belegde boterhammen met het beleg naar boven op elkaar. Leg er de derde snee brood op. Snijd de sandwich 2 keer diagonaal doormidden, zodat je 4 driehoekjes krijgt. Zet de clubsandwiches vast met cocktailprikkers.

Bereiden: ca. 5 minuten

VARIATIETIP

Je kunt deze sandwiches natuurlijk met verschillende soorten beleg maken. Lekkere combinaties zijn:

- * smeerkaas, tomaat en ham
- * pindakaas, komkommer, kipfilet (vleeswaren)
- * smearworst en dunne plakjes zoetzure augurk

Pitabroodje met tonijn

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 2-4 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 cherrytomaatjes
160 gram tonijnstukken in olijfolie (blikje)
1 sjalot, gesnipperd
3 eetlepel maïskorrels (blik of pot), uitgelekt
1 zoetzure augurk, in kleine blokjes
2 takjes verse basilicum, fijngehakt
1 eetlepel citroensap
4 shoarmabroodjes

Bereiding

Dit gerecht is het lekkerst als de broodjes lauwwarm zijn.

[1] Snijd de tomaatjes in vieren. Schep de tonijn met de olie in een kom en maak de tonijn met een vork los. Meng er de tomaatjes, sjalot, maïskorrels, augurk en basilicum door. Voeg het citroensap toe en breng de salade op smaak met zout en peper.

[2] Rooster de broodjes in een broodrooster of op een rooster onder de ovengrill goudbruin. Laat de broodjes een beetje afkoelen en snijd ze tot de helft in. Duw ze iets open en vul ze met een flinke schep van de tonijnsalade.

Bereiden: ca. 15 minuten

TIP

Maak een dubbele hoeveelheid en dien de broodjes in de zomer als een lichte avondmaaltijd op.

TIP

Little gem is frisse sla die in kleine kropjes wordt verkocht. In plaats van little gem kun je ook in repen gesneden ijsbergsla nemen.

Plaattaart met courgette en paprika

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 2-4 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 courgette
1 rode paprika
200 milliliter slagroom
200 gram zachte geitenkaas (bijv. Bettine blanc), verkruimeld
2 eieren
1 pak deeg voor hartige taart (diepvries), ontdooid
(olijf)olie, om te bestrijken
rechthoekig bakblik van ca. 35 × 40cm, ingevet

Bereiding

Door geitenkaas te mengen met room wordt de kaas heerlijk zacht van smaak.

[1] Verwarm de oven voor op 200°C. Verwijder de uiteinden van de courgette en snijd de groente in dunne plakjes. Verwijder het steeltje en de zaadjes van de paprika en snijd het vruchtvlees in dunne ringen. Klop in een kom de slagroom met de geitenkaas tot een romig mengsel. Klop de eieren erdoor. Voeg zout en peper naar smaak toe.

[2] Bekleed het bakblik met de plakjes deeg; vorm opstaande randen en druk de naden goed dicht. Verdeel het geitenkaasmengsel over het deeg. Verdeel er de plakjes courgette en de ringen paprika over. Bestrijk de groenten met wat olie.

[3] Bak de taart in de oven in 20-25 minuten goudbruin en gaar. Laat de taart voor het opdienen een beetje afkoelen en snijd hem in stukken. Lekker met een frisse salade met komkommer en tomaat.

Bereiden: ca. 45 minuten (inclusief oventijd)

Pompoenhapje

Menugang	Groentehapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 6 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 3-4 Stuks.

400 gram pompoen
moedermelk of opvolgmelk
eventueel staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Het is even een werkje om de pompoen schoon te maken, maar als je de gepureerde groente invriest, heb je snel een heerlijk hapje bij de hand. Pompoenvruchtvlees wordt tijdens het koken heel zacht, waardoor je het gemakkelijk kan pureren.

[1] Snijd de pompoen in parten. Verwijder de draden en zaden, snijd de schil eraf. Snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.

[2] Breng in een pan met water de pompoen aan de kook (zorg dat de pompoen net onder staat). Kook de pompoen afgedekt in 15-20 minuten gaar en zacht.

[3] Giet de pompoen af, maar vang het kookvocht op. Pureer de pompoen met een staafmixer of in een keukenmachine tot een gladde puree. Voeg tijdens het pureren een beetje kookvocht toe om de puree iets smeùiger te maken of verdun de puree met moedermelk of opvolgmelk.

Bereiden: 25-30 minuten • Ingevroren houdbaar: 2 maanden

Pompoensoep met knoflookbroodjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 2-4 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 pompoen (ca. 1 kilo)
2 eetlepel olijfolie
1 ui, gesnipperd
3 tenen knoflook
750 milliliter warme groentebouillon (van tablet)
1 tomatomaat
12-16 sneetjes (bruin) stokbrood
50 gram geraspte Hollandse geitenkaas
staafmixer

Bereiding

Kleine kinderen houden vaak van knoflook. De pittige knoflookbroodjes gaan goed samen met de zacht smakende maaltijdsoep.

[1] Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de pompoen met een scherp mes in parten. Verwijder de pitten en draden. Schil de stukken pompoen en snijd het vruchtvlees in blokjes.

[2] Verhit de olie in een soeppan en fruit de ui en 1 uitgeperste teen knoflook. Voeg de pompoen en bouillon toe en breng de soep aan de kook. Laat de soep met een deksel schuin op de pan in ca. 20 minuten zachtjes koken tot de pompoen gaar is.

[3] Snijd intussen de tomaat doormidden. Wrijf met de snijkant van de tomaat de sneetjes brood aan 1 kant stevig in. Pers de rest van de knoflook uit en verdeel het over het brood; strooi er de kaas over. Leg de broodjes 5-10 minuten in de oven tot de kaas is gesmolten.

[4] Pureer de soep met een staafmixer en voeg zout en peper naar smaak toe. Serveer de knoflookbroodjes bij de soep.

Bereiden: ca.30 minuten

SOEP VOOR MOEILIJKE ETERS

Als groente eten aan tafel vaak een gevecht is, kun je met de pompoen nog andere groenten meekoken en pureren. Denk aan ontvelde verse tomaten of tomaten uit blik, prei, bloemkool of ontvelde paprika. Zo krijgt je kind ongemerkt toch verschillende groenten binnen.

Provengaals stoofpotje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 2-4 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepel olijfolie
600 gram rib- of runderlappen, in blokjes
2 tenen knoflook, fijngenhakt
1 eetlepel bloem
2 stengels bleekselderij, in dunne plakjes
200 gram wortel, in dunne plakjes
1 blik tomatenblokjes (400 g)
Provençaalse kruiden
250-350 milliliter warme vleesbouillon (van tablet)
200 gram courgette, in blokjes

Bereiding

Dit geurige stoofgerecht is heerlijk vol van smaak. Hoe langer je het vlees op een heel laag vuur stooft, hoe zachter en sappiger het wordt.

[1] Verhit de olie in een ruime braadpan en bak het vlees rondom aan. Meng er de knoflook en bloem door en bak ze kort mee. Voeg de bleekselderij en wortel toe en bak het geheel ca. 1 minuut.

[2] Voeg de tomatenblokjes en Provengaalse kruiden toe en schenk er zoveel bouillon bij tot het vlees net onder staat. Breng het geheel zachtjes aan de kook.

[3] Zet het vuur laag en laat het gerecht met een deksel schuin op de pan (eventueel op een vlamverdelers) 2½-3 uur sudderen tot het vlees gaar is; voeg 30 minuten voor het einde de blokjes courgette toe. Roer het gerecht regelmatig door en schenk er eventueel nog extra bouillon bij. Voeg zout en peper naar smaak toe. Lekker met gekookte krieltjes.

Bereiden: ca. 15 minuten, Wachtijd: 2½-3 uur

Ravioli met paprikasaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 1-2 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 eetlepel olijfolie
1 ui, gesnipperd
1 blik tomaten blokjes (400 g)
3 geroosterde paprika's (pot), uitgelekt
500 gram ravioli met 4 kazen (verse pasta)
125 milliliter crème fraîche
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

De Italiaanse keuken Leent zich fantastisch voor snelle en eenvoudige maaltijden. Deze kleine gevulde deegkussentjes zijn over het algemeen een groot succes bij kinderen.

[1] Verhit de olie in een koekenpan en fruit de ui. Pureer met een staafmixer of in een keukenmachine de tomatenblokjes met de paprika's en de gebakken ui tot een gladde saus.

[2] Schenk de tomatensaus terug in de pan en laat hem ca. 8 minuten zacht koken; roer de saus regelmatig door.

[3] Kook intussen de ravioli volgens de gebruiksaanwijzing. Giet de ravioli af en verdeel de deegkussentjes over borden. Schenk er wat van de tomatensaus over en schep er een dotje crème fraîche op.

Bereiden: ca. 15 minuten

Rijstepap met peer en kaneel

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 10-12 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

25 gram dessertrijst

125 milliliter opvolgmelk of moedermelk

½ rijpe peer

kaneel

Bereiding

Geef deze romige rijstepap bijvoorbeeld een keer in plaats van gewone pap. De peer maakt dit toetje lichtzoet.

[1] Breng in een kleine pan de rijst met de melk zacht aan de kook. Zet het vuur laag en laat de rijst in ca. 10 minuten zonder deksel zachtjes gaarkoken. Roer de rijst regelmatig door.

[2] Schil intussen de peer, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in stukken. Prak de peer met een vork fijn. Meng de peer en een mespunt kaneel door de rijstepap en warm de pap op een laag vuur nog ca. 2 minuten zacht door. Laat de pap tot lauwwarm afkoelen.

Bereiden: ca. 25 minuten

Risotto met doperwtjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 10-12 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

½ eetlepel olie
1 sjalotje, gesnipperd
40 gram risottorijst
½ theelepel gedroogde basilicum of Italiaanse kruiden
250 milliliter warme natriumarme bouillon of heet water
100 gram doperwtjes (vers of diepvries)
2 eetlepel geraspte jonge kaas

Bereiding

Risotto is heel romig en ideaal om je kind langzaam aan ongepureerd voedsel te laten wennen.

[1] Verhit in een kleine pan met dikke bodem de olie en fruit de sjalot. Voeg de rijst en basilicum of Italiaanse kruiden toe en schep alles om. Schenk er de bouillon of het water bij en meng er de doperwten door. Laat de rijst zonder deksel 15-20 minuten zachtjes koken. Schep de rijst regelmatig om en voeg eventueel nog een scheutje bouillon of heet water toe.

[2] Meng de kaas erdoor. Prak de risotto en doperwtjes eventueel met een vork fijner.

Bereiden: ca. 25 minuten

Ingevroren houdbaar: 2 maanden

Roerei met ham en bruine bollen

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 1-2 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 eieren
2 plakjes schouderham
1½ eetlepel boter
4 zachte bruine bolletjes
125 gram cherrytomaatjes, gehalveerd

Bereiding

Een zacht, romig roereitje gaat er bij veel kinderen 's morgens wel in! Maak dit bijvoorbeeld eens in het weekend als je de tijd hebt om gezellig en rustig te ontbijten. Als je er enkele cherrytomaatjes bij geeft, heeft je kind meteen al wat van zijn dagelijkse portie groente op.

[1] Klop de eieren in een kom los. Voeg eventueel wat zout toe. Snijd de ham in kleine stukjes en meng de ham door de eieren.

[2] Verhit de boter in een koekenpan met antiaanbaklaag. Schenk er de eieren in en laat het ei al roerend en omscheppend stollen. Het roerei moet goed gestold, maar nog wel smeug zijn.

[3] Snijd de bolletjes brood open en verdeel er het roerei over. Geef er de cherrytomaatjes bij. Snijd het brood voor je kind eerstin kleine stukjes.

Bereiden: ca. 10 minuten

Roerei met tomaat en basilicum

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 10-12 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

1 tomaat

1 takje verse basilicum, fijngehakt

½ eetlepel olie of boter

1 ei, losgeklopt

Bereiding

Een roerei is een ideaal gerecht voor wie heel snel iets Lekkers en gezonds op tafel wil hebben.

[1] Kruis de tomaat bovenop in en dompel hem ca. 1 minuut onder in een kom met kokend water. Ontvel de tomaat, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.

[2] Meng het basilicum door het losgeklopte ei. Verhit de olie of boter in een koekenpan met antiaanbaklaag. Voeg het losgeklopte ei toe en roer het mengsel op een laag vuur kort om totdat het ei begint te stollen. Voeg dan de tomatenblokjes toe en blijf het ei roeren tot het ei gestold maar nog wel smeug is. Lekker met repen volkorenbrood.

Bereiden: ca. 5-10 minuten

Romige avocado met tomaat

Menugang	Groentehapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 6 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 tomaten

1 rijpe avocado

moedermelk of opvolgmelk

eventueel staafmixer

Bereiding

Sommige kinderen vinden de romige zachte smaak van avocado heerlijk, andere moeten er niet veel van hebben. Avocado is heel gezond, dus het is zeker het proberen waard.

[1] Kruis de tomaten bovenop in en dompel ze ca. 1 minuut onder in een kom met kokend water. Verwijder de velletjes en de zaadjes en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.

[2] Schil de avocado en verwijder de pit. Snijd het vruchtvlees in stukjes. Pureer met een staafmixer de avocado met de tomaten tot een smeūge puree. Voeg tijdens het pureren eventueel een beetje gekookt water, moedermelk of opvolgmelk toe om de puree iets dunner te maken.

Bereiden: ca. 10 minuten

Ingevroren houdbaar: 2 maanden

Romige varkensreepjes met champignons

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 2-4 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 gram kastanjechampignons
3 eetlepel (olijf) olie
400 gram varkensreepjes
1 ui, gesnipperd
2 tenen knoflook, geperst
2 theelepel Italiaanse kruiden
125 milliliter crème fraîche

Bereiding

Dit romige gerecht met varkensreepjes staat zo op tafel.

[1] Borstel of veeg met keukenpapier de champignons schoon en snijd ze in plakjes. Verhit de helft van de olie in een ruime koekenpan met antiaanbaklaag en bak het vlees al omscheppend in 2-3 minuten rondom bruin aan. Schep het vlees op een bord.

[2] Verhit de rest van de olie in de pan en voeg de ui, knoflook, champignons en Italiaanse kruiden toe. Bak het geheel al omscheppend 4-5 minuten tot het vocht uit de champignons vrijkomt.

[3] Meng er de crème fraîche door en voeg de varkensreepjes weer toe. Warm het geheel nog ca. 2 minuten door. Voeg zout en peper naar smaak toe. Lekker met röstirondjes of aardappelkroketjes en bloemkool of broccoli.

TIP

Voor wat extra pit kun je voor jezelf nog een klein scheutje cognac of marsala toevoegen. Zet dan wel eerst een portie voor de kinderen apart.

Bereiden: ca. 15 minuten

Roomkaasdip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 10-12 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1-2 Stuks.

1 tomaat

75 gram roomkaas naturel

Om te dippen:

repen komkommer

soepstengels of reepjes licht geroosterd brood

gekookte worteltjes

Bereiding

Dit is een Leuke manier om je baby zelf te laten eten. Zelf eten is goed voor de fijne motoriek. Geef dit hapje bijvoorbeeld eens tussen de middag in plaats van een boterham. Zelf kun je natuurlijk lekker meedippen!

[1] Kruis de tomaat bovenop in. Dompel de tomaat ca. 1 minuut onder in een kom met kokend water. Ontvel de tomaat, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in blokjes. Prak de tomaat met een vork zo fijn mogelijk. Meng in een kommetje de tomaat door de roomkaas.

[2] Leg de repen komkommer, soepstengels en worteltjes bij de roomkaasdip. Doe aan je baby voor hoe hij de groenten en soepstengels in de dip moet dopen.

Bereiden: ca. 10 minuten

Rupsbroodjes met knakworst

Menugang	Traktatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Tractatie	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle Tractaties			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

10 stuks

½ pak mix voor witbrood (Koopmans)

15 gram boter

1 blik knakworstjes (10 stuks)

20 krenten

1 ei, losgeklopt

plasticfolie

bakpapier

Bereiding

Deze broodjes zijn bijna altijd een succes. En ze zijn hartig, dus dat is mooi meegenomen.

[1] Meng in een kom de mix met 150 milliliter lauwwarm water en de boter en kneed het geheel tot een soepel deeg. Laat het deeg 30 minuten op kamertemperatuur onder plasticfolie rijzen.

[2] Verwarm de oven voor op 225°C. Verdeel het gerezen deeg in 10 gelijke kleine balletjes. Rek de balletjes een beetje uit tot langwerpige lapjes die iets langer zijn dan de lengte van de knakworsten. Laat de knakworstjes goed uitlekken en dep ze droog met keukenpapier. Leg op elke reep deeg 1 Worstje. Vouw het deeg over de worstjes dicht; de worstjes moeten helemaal zijn verpakt. Druk de naden goed aan. Rol de rolletjes op het werkvlak een paar keer heen en weer om ze glad te maken. Leg de rolletjes op een met bakpapier beklede bakplaat.

[3] Bestrijk de rupsen met wat losgeklopt ei. Duw in elke 'kop' 2 krenten als ogen. Bak de broodrupsen in ca. 15 minuten gaar en goudbruin. Laat ze afkoelen en leg ze op een dienblad.

Bereiden: ca. 1 uur en 5 minuten(indusief oventijd)

Schuimig worteldrankje

Menugang	Tussendoortje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 1-2 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 bekers

150 milliliter wortelsap

150 milliliter appelsap

½ rijpe banaan, in plakjes

staafmixer

Bereiding

Met wortelsap kun je op een gemakkelijke manier een deel van de dagelijkse benodigde hoeveelheid groenten aan je kind geven. Ook voor oudere kinderen en volwassenen is dit een gezonde en lekkere drank voor tussendoor.

[1] Pureer met een staafmixer het wortelsap met het appelsap en de banaan tot een schuimige drank.

[2] Schenk de drank in bekers.

Bereiden: ca. 5 minuten

Slabakjes met mihoen en kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 2-4 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 gram kipfilet, in dunne repen
3 eetlepel citroensap
1 krop ijsbergsla
1 rode paprika
250 gram snijbonen (panklaar)
250 gram mihoen
2 eetlepel olie
1 teen knoflook, fijngehakt
2 eetlepel sojasaus

Bereiding

Kinderen vinden het leuk dat ze de 'schaaltjes' ook mogen opeten!

[1] Meng in een kom de repen kip met 2 eetlepels citroensap. Laat de kip even staan. Maak intussen de buitenste 4 mooie bladeren van de ijsbergsla voorzichtig los. Spoel ze onder koud stromend water en laat ze uitlekken in een vergiet. Verwijder het steeltje en de zaadjes van de paprika en snijd het vruchtvlees in blokjes.

[2] Kook de snijbonen in een pan met een beetje water en wat zout 6 minuten. Leg intussen de mihoen in een schaal en schenk er kokend water op. Laat de mihoen 5 minuten wellen. Giet de snijbonen en mihoen af. Knip met een schaar de mihoen in stukken.

[3] Verhit de olie in een pan en bak de reepjes kip ca. 4 minuten. Voeg de knoflook en paprikablokjes toe en bak ze 3 minuten mee. Voeg de snijbonen en mihoen toe en warm het geheel nog 1 minuut door. Breng het mengsel met de rest van het citroensap en de sojasaus op smaak.

[4] Verdeel de slabladeren als kommetjes over borden en vul ze met mihoenmengsel.

Bereiden: ca. 20 minuten

Slimme cannelloni

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 2-4 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepel olie
2 tenen knoflook, geperst
1 ui, gesnipperd
500 gram rundergehakt
1 pot Italiaanse tomatensaus met kruiden (sugo, 670 g)
1 pak lasagnevellen (koelvers)
1 bol mozzarella
75 gram geraspte kaas
lage ovenschaal (ca. 2 liter inhoud), ingevet

Bereiding

Dit is een van die recepten waar kinderen meestal dol op zijn. Je maakt de rolletjes door verse lasagnevellen met de gehaktvulling op te rollen.

[1] Verwarm de oven voor op 200°C. Verhit de olie in een ruime koekenpan en fruit de knoflook en de ui 1 minuut. Voeg het gehakt toe en bak het rul. Meng er 100 milliliter tomatensaus door en laat het gehaktmengsel nog 2 minuten zacht sudderen.

[2] Snijd de lasagnevellen over de breedte doormidden, zodat je in totaal 16 velletjes hebt.

[3] Verdeel het gehaktmengsel over één kant van de velletjes en rol ze op. Schep enkele eetlepels van de tomatensaus op de bodem van de ovenschaal. Leg de pastarolletjes er naast elkaar op en schenk er de rest van de tomatensaus over. Verdeel de mozzarella en geraspte kaas over de rolletjes. Zet het gerecht ca. 20 minuten in de oven tot de kaas is gesmolten en Licht goudbruin is. Lekker met een salade met paprika en tomaat. Voor kinderen kun je er gemengde rauwkost zoals repen paprika, halve cherrytomaatjes en repen komkommer bij serveren.

Bereiden: ca. 35 minuten (inclusief oventijd)

Slimme cannelloni

Natuurlijk kun je deze cannelloni ook met gedroogde lasagnevellen maken. Kook de lasagnevellen ca. 4 minuten in een pan met ruim kokend water. Beweeg ze tijdens het koken voorzichtig heen en weer, zodat ze niet aan elkaar plakken. Giet de pasta in een vergiet af en laat er koud water over stromen. Ga verder te werk zoals in het recept staat beschreven.

Smuleitjes uit de oven

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 2-4 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 tomaten
1 eetlepel (olijf) olie
2 sjalotjes, gesnipperd
75 gram ham, in blokjes
75 gram geraspte belegen kaas
4 eieren
4 sneetjes bruinbrood
4 lage eenpersoons ovenschaaltjes

Bereiding

Maak deze eitjes bijvoorbeeld in het weekend, als je wat meer tijd hebt om lekker te ontbijten. De eieren worden in de oven gebakken.

[1] Verwarm de oven voor op 175°C. Verwijder de zaadjes van de tomaten, snijd het vruchtvlees in blokjes. Verhit de olie in een koekenpan en fruit de sjalotjes 1 minuut. Voeg de tomaten toe en bak ze 1 minuut mee. Schep de hamblokjes erbij en bak ze 1 minuut mee.

[2] Verdeel het tomatenmengsel over de ovenschaaltjes. Strooi er de geraspte kaas over. Breek boven elk schaalpje een ei en prik de dooiers eventueel kapot met een vork.

[3] Zet de schaalpjes in de oven en bak ze 10-15 minuten tot de eieren zijn gestold. Rooster intussen de sneetjes brood in de broodrooster lichtbruin. Snijd de boterhammen in repen. Strooi zout en peper naar smaak over de eitjes en serveer ze met de broodrepen.

TIP

Heb je geen kleine ovenschaaltjes? Bereid dit gerecht dan in één grote ovenschaal.

Bereiden: ca. 25 minuten(inclusief oventijd)

Snelle aardbeienshake

Menugang	Snoepgoed	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 10-12 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

50 gram aardbeien

150 milliliter yoghurt

150 milliliter moedermelk of opvolgmelk

1 eetlepel diksap appel, eventueel

staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Tot het eerste jaar kun je je kind beter opvolgmelk of moedermelk in plaats van koemelk geven. Voor oudere kinderen en volwassenen is deze shake lekker met gewone melk.

[1] Was de aardbeien en verwijder de kroontjes. Pureer de aardbeien samen met de yoghurt en de melk met een staafmixer of in een keukenmachine. Maak de drank eventueel iets zoeter met diksap.

[2] Schenk de drank eventueel door een zeef. Schenk de shake in een drinkbeker.

Bereiden: ca.10 minuten

Ingevroren houdbaar: 2 maanden

Spaanse omelet met aardappel en paprika

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 1-2 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 rode paprika
1 gele paprika
3 eetlepel olijfolie
3 bosuitjes, in dunne ringen
350 gram voorgekookte aardappelschijfjes (koeling)
6 eieren
1 theelepel paprikapoeder
100 gram geraspte belegen kaas

Bereiding

Deze kleurrijke omelet is door de aardappel lekker vullend.

[1] Verwijder de steel en zaadjes van de paprika's en snijd het vruchtvlees in blokjes. Verhit 1 eetlepel olie in een ruime koekenpan met antiaanbaklaag. Voeg de bosuitjes en paprika toe en bak ze al omscheppend 2 minuten. Voeg de aardappelschijfjes toe en bak ze al omscheppend 5 minuten mee.

[2] Klop in een ruime kom de eieren los met het paprikapoeder en de kaas. Schep het aardappelmengsel door het eimengsel. Verhit de rest van de olie in de koekenpan en schenk het eimengsel erin. Zet het vuur laag en laat het ei met een deksel op de pan in 10-15 minuten stollen.

[3] Leg een ingevet bord op de omelet in de pan. Keer de koekenpan en laat de omelet op het bord glijden. Laat de omelet met de ongebakken kant in de koekenpan glijden en bak hem in ca. 2 minuten goudbruin. Snijd de omelet in punten. Lekker met brood en een tomatensalade. Geef er voor je kind eventueel nog enkele halve cherrytomaatjes bij.

Bereiden: 20-25 minuten

Spaghetti met balletjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 2-4 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 gram rundergehakt
100 gram salami, in kleine stukjes
3 eetlepel olijfolie
1 ui, gesnipperd
500 milliliter Italiaanse tomatensaus met kruiden (sugo)
300 gram spaghetti
geraspte kaas, om te bestrooien
keukenmachine

Bereiding

Voor veel kinderen zou het wel elke dag gehaktdag en spaghettidag mogen zijn.

[1] Maal het gehakt samen met de salami in een keukenmachine tot een gelijkmatig en fijn mengsel. Voeg zout en peper naar smaak toe. Draai van het gehakt kleine balletjes ter grootte van walnoten.

[2] Verhit 1 eetlepel olie in een ruime pan met dikke bodem en fruit de ui 1 minuut. Voeg de tomatensaus toe en laat de saus op een matig vuur ca. 5 minuten zacht koken. Roer de saus regelmatig door.

[3] Verhit intussen de rest van de olie in een ruime koekenpan met antiaanbaklaag en bak de gehaktballetjes in ca. 3 minuten rondom bruin. Leg de gehaktballetjes in de saus. Laat het geheel op een matig vuur nog ca. 8 minuten sudderen tot de balletjes gaar zijn.

[4] Kook intussen de spaghetti volgens de gebruiksaanwijzing. Giet de pasta af. Verdeel de spaghetti over borden en schep er wat van de saus met balletjes op. Strooi er een beetje geraspte kaas over. Lekker met gekookte sperziebonen.

Bereiden: ca. 30 minuten

Sperziebonenhapje met tartaar

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 7-9 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

150 gram wortel, geschrapt en in plakjes
150 gram aardappel, geschild en in blokjes
150 gram sperziebonen (panklaar)
1 eetlepel olie
1 tartaartje
moedermelk of opvolgmelk
eventueel staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Tartaar is heel fijn en daarom geschikt om aan baby's te geven.

[1] Kook de wortel met de aardappelblokjes in een pan met een flinke laag water ca. 6 minuten. Voeg dan de sperziebonen toe en kook het geheel nog ca. 9 minuten tot alles gaar is.

[2] Verhit intussen in een kleine koekenpan de olie. Verdeel de tartaar in kleine stukjes en bak ze al omscheppend op een matig vuur rul en gaar.

[3] Giet de groenten en aardappel af, maar vang het kookvocht op. Pureer met een staafmixer of in een keukenmachine de groenten en de aardappels samen met de tartaar tot een fijne puree. Voeg eventueel wat kookvocht, moedermelk of opvolgmelk toe om het hapje te verdunnen.

Bereiden: 20-25 minuten

Ingevroren houdbaar: 2 maanden

Spiesjes met fruit en pannenkoek

Menugang	Traktatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Tractatie	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle Tractaties			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

10 stuks

100 gram bloem

1 eetlepel cacaopoeder

200 milliliter melk

1 ei

2 eetlepel olie

10 aardbeien

½ witte kool

3 eetlepel aardbeienjam

20 pitloze rode of witte druiven

10 lange houten prikkers met versiering of satéprikkers

aluminiumfolie

Bereiding

Aan het pannenkoekenbeslag is cacaopoeder toegevoegd waardoor de pannenkoeken donkerbruin zijn en een lichte chocoladesmaak hebben.

[1] Klop in een kom de bloem met het cacaopoeder, de melk, het ei en een mespunt zout tot een glad beslag. Verhit de helft van de olie in een ruime koekenpan met anti-aanbaklaag en schenk er de helft van het beslag in. Bak de pannenkoek aan beide kanten lichtbruin. Bak met de rest van de olie en het beslag nog een pannenkoek.

[2] Was de aardbeien en verwijderde kroontjes. Wikkelde witte kool in aluminiumfolie en leg de kool met de platte kant op een dienblad.

[3] Bestrijk de pannenkoeken met de jam. Rol de pannenkoeken stevig op en snijd ze elk in 10 dunne mooie rolletjes. Rijg aan elke prikker afwisselend een rolletje pannenkoek, druif, aardbei, druif, rolletje pannenkoek. Steek de spiesjes in de kool.

Bereiden: ca. 35 minuten

Spinaziestamppotje met ham

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 10-12 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

100 gram aardappels, geschild en in blokjes

100 gram spinazie-deelblokjes (diepvries)

2 plakjes achter- of schouderham

moedermelk of opvolgmelk, eventueel

Bereiding

Met spinazie-deelblokjes uit de diepvries heb je dit hapje zo gemaakt. Diepvries-spinazie is net zo gezond als verse spinazie.

[1] Kook de aardappelblokjes in ca. 10 minuten gaar. Ontdooi en verwarm intussen de spinazie volgens de gebruiksaanwijzing. Snijd de ham klein.

[2] Giet de aardappels af. Stamp de aardappels samen met de spinazie met een pureestamper tot puree. Meng er eventueel een beetje opvolgmelk of moedermelk door om de puree smeùiger te maken. Meng er de fijngesneden ham door.

Bereiden: ca. 20-25 minuten

NITRAAT IN HET KOOKVOCHT

Tijdens het koken van groenten komen veel vitamines in het kookwater terecht. Het is daarom goed om babyhapjes eventueel te verdunnen met een beetje kookvocht Dit geldt echter niet voor nitraatrijke groenten zoals spinazie, paksoi, venkel en bietjes, aangezien het nitraat van deze groenten tijdens het koken voor een deel in het kookvocht terecht komt. Hapjes met nitraatrijke groenten kun je dus beter verdunnen met wat gewoon gekookt water, moedermelk of opvolgmelk.

Spruitjesstamppot met gehakt

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 10-12 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2-3 Stuks.

200 gram spruitjes

200 gram aardappels, geschild en in blokjes

½ eetlepel olie

75 gram mager rundergehakt

moedermelk of opvolgmelk, eventueel

Bereiding

Kinderen hebben zo rond hun eerste jaar vaak nog niet echt een duidelijke afkeer van bepaalde groenten. Als je dus nu begint met het geven van groenten met uitgesproken smaken, zoals spruitjes, kun je er later profijt van hebben.

[1] Maak de spruitjes schoon en snijd ze doormidden. Kook de aardappelblokjes met de spruitjes in een pan met ruim kokend water in ca. 15 minuten gaar.

[2] Verhit intussen in een kleine koekenpan met antiaanbaklaag de olie. Bak het gehakt op een matig vuur rul en gaar.

[3] Giet de aardappels en spruitjes af, maar vang een beetje van het kookvocht op. Stamp de aardappels, de spruitjes en het gehakt met een pureestamper tot een fijne puree. Voeg eventueel nog een beetje kookvocht, extra opvolgmelk of moedermelk toe om de puree smeùiger te maken.

TIP

Spruitjes kunnen bij sommige kinderen op jonge leeftijd krampjes veroorzaken. Is je kind hier gevoelig voor, wacht dan met het geven van spruitjes tot na het eerste jaar.

Bereiden: ca. 20 minuten

Ingevroren houdbaar: 2 maanden

Tempura met groenten en garnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 2-4 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 gram champignons
1 rode paprika
200 gram tijgergarnalen (diepvries, gepeld), ontdooid
125 gram bloem
300 gram broccoli, in roosjes
olie om te frituren
Japanse sojasaus, om erbij te serveren
frituurpan

Bereiding

In dit Japanse gerecht worden rauwe groenten en garnalen door een beslagje gehaald en gefrituurd. Het knapperige deeglaagje kan wonderen doen bij kinderen die niet zo goed groenten eten!

[1] Verhit de frituurpan tot 175°C. Borstel of veeg met keukenpapier de champignons schoon, maar laat ze heel. Verwijder het steeltje en de zaadjes van de paprika en snijd het vruchtvlees in reepjes. Dep de garnalen goed droog met keukenpapier. Meng in een kom het ei met 150 milliliter ijskoud water en klop er snel de bloem door. Het is niet erg als er nog klontjes in het beslag zitten!

[2] Haal de groenten en garnalen in ca. 3 porties snel door het beslag (ze moeten slechts met een dun laagje beslag bedekt zijn) en frituur ze in ca. 3 minuten licht goudbruin. Haal ze uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken. Strooi er eventueel een beetje zout over (niet te veel want de sojasaus is ook al zout).

[3] Doop de tempura aan tafel in een beetje sojasaus.

Bereiden: ca. 30 minuten

Tonijn koekjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 10-12 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 stuks

250 gram kruirm'ge aardappels, geschild en in stukken

185 gram tonijnstukken in water (blikje), uitgelekt

2 takjes peterselie, fijngehakt

1 klein ei, losgeklopt

2 eetlepel (olijf)olie

Bereiding

Deze zachte koekjes van aardappelpuree en tonijn zijn lekker en gezond. Geef er nog wat kleine roosjes broccoli bij voor een complete maaltijd.

[1] Kook de aardappels in een pan met een laag water in 15-20 minuten gaar. Maak de tonijn in een kom met een vork fijn.

[2] Giet de aardappels af en stamp ze tot puree. Meng de aardappelpuree samen met de peterselie en het ei door de tonijn. Schep het geheel door tot er een glad mengsel ontstaat. Vorm van het mengsel 6 balletjes en druk ze met de handpalm iets platter.

[3] Verhit de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag. Bak de viskoekjes in ca. 5 minuten op een matig vuur bruin; keer de koekjes halverwege. Haal de koekjes uit de pan en laat ze iets afkoelen.

Bereiden: ca. 35 minuten

Ingevroren: houdbaar (ongebakken): 2 maanden

Tortilla's met gehakt

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 1-2 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 rode paprika
2 eetlepel olijfolie
1 stengel prei, in dunne ringen
400 gram rundergehakt
1 blik kidneybonen (400 g), afgespoeld
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
400 milliliter tomatensaus (kant-en-klaar)
8 zachte middelgrote tortilla's
100 gram geraspte kaas
rechthoekige ovenschaal (ca. 20 × 30cm), ingevet

Bereiding

Deze zachte tortilla's zijn gevuld met een variant op 'chili con carne'.

[1] Verwarm de oven voor op 200°C. Verwijder de steel en zaadjes van de paprika en snijd het vruchtvlees in blokjes. Verhit de olie in een ruime koekenpan en bak de prei en paprika op een matig vuur 2 minuten. Voeg het gehakt toe en bak het rul. Voeg de kidneybonen, de komijn en 100 milliliter van de tomatensaus toe en bak alles 3-4 minuten. Voeg zout en peper naar smaak toe.

[2] Verdeel het gehaktmengsel over het midden van de tortilla's en rol ze op. Leg de tortilla's naast elkaar in een ovenschaal. Verdeel er rest van de tomatensaus over en strooi er de geraspte kaas over.

[3] Bak de tortilla's ca. 20 minuten in de oven tot de kaas goudbruin is. Lekker met een salade van ijsbergsla of voor de kinderen reepjes komkommer.

Bereiden: ca. 35 minuten (inclusief oventijd)

Tosti ham-kaas-appel

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 2-4 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

½ kleine appel
4 sneetjes bruinbrood (bijv. casino)
enkele plakjes jonge kaas
2 plakjes schouder- of achterham
boter, om te besmeren

Bereiding

Tussen de klassieke tosti met ham en kaas Leg je ook enkele plakjes appel. Zo eet je kind meteen wat fruit.

[1] Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in dunne plakjes. Besmeer de buitenkanten van de sneetjes brood dun met boter.

[2] Beleg 2 sneetjes brood met de kaas, plakjes appel en ham. Dek ze af met de rest van het brood. Let erop dat de buitenkant van het brood met boter is besmeerd.

[3] Bak de tosti's in een tostiapparaat of koekenpan aan beide kanten goudbruin. Snijd ze doormidden en Laat ze voor het serveren een beetje afkoelen. Ook Lekker met...

- * banaan of peer in plaats van appel
- * Hollandse geitenkaas in plaats van jonge kaas
- * een mespunt kerriepoeder
- * tomaat in plaats van appel

Bereiden: ca. 15 minuten

Tractaties

Menugang	Informatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Tractatie	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle Tractaties			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Een feestje!

Je hoeft niet te streng te worden als het om snoepen gaat. Af en toe iets lekkers mag best. Helemaal als er iets te vieren valt. Een extra cakeje, koekje, snoepje of stukje taart is dan helemaal geen punt. Wil je je kind graag laten trakteren, bijvoorbeeld op het kinderdagverblijf of in de peuterspeelzaal?

Bereiding

Denk dan ook eens aan alternatieven voor snoep. Hartige traktaties of traktaties met fruit zijn net zo lekker. Als je wat extra aandacht aan de presentatie besteedt, vinden peuters dat meestal al heel leuk.

Enkele ideeën

- * Een zelfgemaakt gekleurd 'friteszakje' met pretzelsticks
- * Zoute popcorn in verschillende gekleurde en dichtgeknoopte servetjes
- * Een ketting van rozijntjes en gedroogd fruit
- * Een klein kinderyoghurtje met een strikje erom

Tropische fruitsalade met sorbetijs

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 1-2 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 klein blikje ananasschijven op sap, uitgelekt en in stukjes
- 1 mango, geschild en in blokjes
- 2 kiwi's, geschild en in blokjes
- 2 eetlepel diksap appel-exotisch (AH Biologisch), eventueel
- 4 bollen citroensorbetijs (diepvries)

Bereiding

Fruit is een ideaal nagerecht. Is jouw kind geen fan van citroenijs? Neem dan appel- of passievruchtensorbetijs.

[1] Meng in een kom het fruit en verdeel het over schaalpjes. Sprenkel er eventueel de siroop over.

[2] Schep de bollen ijs erop en serveer de toetjes meteen.

Bereiden: ca. 10 minuten

Vegetarische lasagne

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 2-4 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 courgette
1 aubergine
2 eetlepel olijfolie
1 fles Italiaanse tomatensaus met kruiden (sugo, 690 g)
1 zakje bechamelsausmix (Grand'Italia)
½ liter melk
1 pak lasagnevellen (250 g)
1 bol mozzarella, in plakjes
75 gram geraspte kaas
ovenschaal (inhoud 2 liter), ingevet

Bereiding

Dit is een Lekker gerecht voor als je eens een dagje geen vlees of vis wilt eten.

[1] Verwarm de oven voor op 200°C. Verwijder de uiteinden van de courgette en aubergine en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Verhit de olie in een ruime koekenpan of hapjespan en bak de courgette en aubergine al omscheppend ca. 5 minuten tot ze zacht zijn. Voeg de tomatensaus toe en schep alles goed om. Laat de saus op een zacht vuur 3-4 minuten sudderen.

[2] Bereid intussen de bechamelsaus met de melk volgens de gebruiksaanwijzing. Schenk op de bodem van de ovenschaal een laagje bechamelsaus. Dek het laagje af met enkele lasagnevellen. Verdeel er eenderde deel van de tomaten-groentensaus over en verdeel er weer wat bechamelsaus over. Leg hier weer enkele lasagnevellen op.

[3] Ga zo door met lagen maken tot alle ingrediënten zijn verwerkt; eindig met een laagje bechamelsaus. Leg er de mozzarella op en strooi er de kaas over.

[4] Bak de lasagne in het midden van de oven in 30-35 minuten goudbruin.

Bereiden: 55-60 minuten (inclusief oventijd)

Venkel-wortepuree

Menugang	Groentehapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 6 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1/3 venkelknol
50 gram wortel, geschraapt
50 gram aardappel, geschild en in blokjes
moedermelk of opvolgmelk
eventueel staafmixer of keukenmachine

Bereiding

De zachte anijssmaak van venkel vinden baby's over het algemeen heel erg lekker. Venkel behoort tot de nitraatrijke groenten, dus geef het niet vaker dan twee keer per week. Maak van dit hapje steeds één portie, want vooral in het eerste jaar is het niet raadzaam nitraatrijke groente op te warmen.

[1] Snijd de harde kern uit de venkel. Snijd de venkel en wortel in plakjes. Kook in een pan met een flinke bodem water de venkel met de wortel en aardappelblokjes afgedekt in 10-15 minuten gaar. Giet de groenten af.

[2] Pureer alles met een staafmixer of in een keukenmachine tot een fijne puree. Voeg om het hapje iets smeùiger te maken eventueel wat gekookt water, moedermelk of opvolgmelk toe.

KOOKTIP VOOR JEZELF

Snijd de rest van de venkel in heel dunne repen en meng ze samen met enkele partjes sinaasappel of mandarijn door een gemengde groene sla. Maak de salade aan met een vinaigrette en serveer het bijvoorbeeld bij gebraden kippenpootjes. Of bestrijk venkelrepen met olijfolie en gril ze enkele minuten in de grillpan tot ze lichtbruin en gaar zijn.

Verjaardagscakejes met hazelnootpasta

Menugang	Traktatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Tractatie	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle Tractaties			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 stuks

125 gram zachte boter

125 gram suiker

3 eieren

50 milliliter melk

200 gram zelfrijzend bakmeel

6 flinke theelepel hazelnootpasta

1 muffinvorm met 12 holtes

12 papieren cakevormpjes

mixer

Bereiding

12 verjaardagskaarsjes met houdertje Een cakeje met een verrassing, want binnenin zit een lekkere kern van hazelnootpasta. De kaarsjes maken deze cakejes extra feestelijk.

[1] Verwarm de oven voor op 175°C. Verdeel de papieren vormpjes over de uitsparingen in het muffinblik.

[2] Klop in een kom met een mixer de boter met de suiker romig. Voeg een voor een de eieren toe en klop het mengsel tot een luchtig geheel. Blijf het mengsel 2-3 minuten doorkloppen. Meng er de melk en een mespunt zout door. Zeef het meel erboven en meng het geheel tot een glad beslag.

[3] Verdeel het beslag over de vormpjes. Schep vervolgens in het midden van elk cakeje ½ theelepel hazelnootpasta; de pasta zal tijdens het bakken gedeeltelijk of helemaal in het beslag zakken. Bak de cakejes 20-25 minuten in de oven tot ze goudbruin en gaar zijn. Haal ze uit de oven en laat ze afkoelen. Steek in elk cakeje een verjaardagskaarsje met houdertje.

Bereiden: 35 minuten (inclusief oventijd)

Vis met knapperig korstje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 1-2 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

600 gram kabeljauwfilet
1 eetlepel citroensap
3 sneetjes oud brood
4 takjes peterselie, fijngehakt
2 tenen knoflook, geperst
2 eetlepel olijfolie
ovenschaal, ingevet
keukenmachine, eventueel

Bereiding

Met dit gemakkelijke ovenrecept wordt vis net even iets specialer.

[1] Verwarm de oven voor op 225°C. Leg de vis in een ovenschaal en sprenkel er het citroensap over.

[2] Snijd de korstjes van het brood. Maal het brood in een keukenmachine tot fijn kruim of pluk het brood eventueel met je vingers tot kruim. Meng in een kom het broodkruim met de fijngehakte peterselie, knoflook en olijfolie. Voeg eventueel zout en peper naar smaak toe.

[3] Strooi het broodkruimmengsel over de vis en druk het goed aan. Bak de vis ca. 15 minuten in het midden van de oven tot de bovenkant mooi goudbruin en de vis gaar is. Lekker met gekookte bloemkool- en broccolirosjes en gebakken aardappeltjes.

Geen oud brood in huis? Rooster de sneetjes brood kort in de broodrooster, maar laat het brood niet bruin worden. Verkruiemel het brood daarna.

Bereiden: ca. 25 minuten

Visballetjes met yoghurt-augurksausje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 1-2 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 eetlepel yoghurtmayonaise
2 el, yoghurt
1 grote zoetzure augurk, fijngehakt
1 teen knoflook, eventueel
500 gram witvisfilet (bijv. kabeljauw of tilapia), in stukken
2 sjalotjes of 1 kleine ui, gesnipperd
2 eetlepel bloem
3 eetlepel olie
keukenmachine

Bereiding

Deze kleine visballetjes gaan er bij de meeste kinderen goed in. Yoghurtmayonaise is veel minder vet dan gewone mayonaise en dus gezonder.

[1] Meng in een kommetje de mayonaise met de yoghurt en de augurk. Pers er eventueel de teen knoflook boven uit. Roer de saus door en voeg zout en peper naar smaak toe.

[2] Pureer in de keukenmachine de vis met de sjalotjes of ui en de bloem. Voeg zouten peper naar smaak toe. Vorm van het vismengsel balletjes ter grootte van walnoten.

[3] Verhit de olie in een ruime koekenpan met antiaanbaklaag. Bak de visballetjes in 3-4 minuten rondom bruin en gaar. Serveer de visballetjes met het sausje. Lekker met gekookte worteltjes en gebakken aardappeltjes.

Bereiden: ca. 15 minuten

Vispakketje met groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 1-2 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 rode paprika
200 gram peultjes, schoongemaakt
1 stengel prei, in dunne ringen
500 gram witte visfilets (bijv. tilapia)
60 gram boter
2 tenen knoflook, geperst
4 stukken bakpapier van 38 × 38cm
ovenschaal of braadslee

Bereiding

Deze pakketjes garen in de oven terwijl je de rest van het eten bereidt. De groenten blijven knapperig en dat vinden veel kinderen vaak lekkerder dan heel gaar gekookte groenten.

[1] Verwarm de oven voor op 250°C. Verwijder het steeltje en de zaadjes van de paprika en snijd het vruchtvlees in dunne repen. Kook de peultjes in een pannetje met een bodempje water 2 minuten. Giet ze af en laat ze uitlekken in een vergiet.

[2] Verdeel de peultjes, prei en paprika over het midden van de stukken bakpapier. Snijd de visfilets in 4 stukken (2 grote en 2 kleine stukken) en leg ze op de groenten. Strooi er wat zout en peper over. Verdeel de boter en knoflook over de vis.

[3] Vouw de zijkanten en de bovenkant van pakketjes goed dicht. Leg de pakketjes in een ovenschaal of in een braadslee en laat ze in de oven in ca. 12 minuten gaar worden. Lekker met rijst.

Bereiden: ca. 25 minuten

VARIATIE

Je kunt natuurlijk ook andere groenten nemen. Denk bijvoorbeeld aan beetgaar gekookte sperziebonen, doperwtjes, broccoli of reepjes wortel. Neem de favoriete groenten van jouw kleintje!

Bereiden: ca. 25 minuten

Vissticks met bloemkool en broccoli

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 1-2 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 gram bloemkool, in roosjes
300 gram broccoli, in roosjes
2 eetlepel boter
2 eetlepel bloem
250 milliliter melk
2 theelepel kerriepoeder
50 gram geraspte belegen kaas
3 eetlepel olie
16 vissticks (diepvries)

Bereiding

De zachte kerriesaus die je over de bloemkool en broccoli schenkt, smaakt heel lekker bij de vis. Kook de groenten niet te lang, want ze moeten ook nog de oven in.

[1] Verwarm de oven voor op 200°C. Kook de bloemkool en broccoliroosjes 3-4 minuten in een ruime pan met water en eventueel wat zout. Giet de roosjes af.

[2] Maak de saus door de boter in een pannetje op een matig vuur te laten smelten. Meng de bloem erdoor en roer tot de boter de bloem heeft opgenomen. Voeg al roerend en beetje bij beetje melk toe. Blijf roeren tot er een dikke en gladde saus ontstaat. Meng de kerrie erdoor en voeg eventueel wat zout en peper toe.

[3] Schep de bloemkool en broccoli in een ovenschaal en schenk er de kerriesaus over. Strooi er de kaas over en zet de groenten 10-15 minuten in de oven.

[4] Verhit intussen de olie in een ruime pan met antiaanbaklaag en bak de vissticks volgens de gebruiksaanwijzing bruin en gaar. Serveer de vissticks met de gegratineerde bloemkool en broccoli. Lekker met rijst.

Bereiden: ca. 30 minuten

Vlaflip met banaan

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 1-2 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 banaan, in dunne plakjes
400 milliliter chocotadevla
400 milliliter vanilleyoghurt
2 volkorenbiscuits, verkruimeld
2 eetlepel chocoladevlokken

Bereiding

Lekker Hollands en altijd goed. Probeer als het even kan de vlaflip te combineren met fruit: zo krijgt je kind weer wat van de nodige vitaminen binnen.

[1] Verdeel de helft van de plakjes banaan over de bodems van vier glazen of schaaltes. Verdeel er de chocoladevla over.

[2] Leg de rest van de plakjes banaan op de vla en strooi er de koekkruimels over. Verdeel de vanilleyoghurt erover en strooi er de chocoladevlokken over. Neem in plaats van de banaan 2 geschilderde en in stukjes gesneden peren en verkruimel er speculaasjes of bastognekoeken over.

Bereiden: ca. 5 minuten

Voorwoord

Menugang	Informatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 0 - 4 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Hoera we hebben een kindje! Wat een heerlijk en rijk gevoel. Er breekt een leuke en spannende tijd aan waarin je veel nieuwe dingen gaat meemaken met je kleintje: kruipen, zitten, lopen, de eerste woordjes.

En na 6 maanden alleen maar melk drinken breekt het spannende moment aan waarop je het eerste hapje gaat geven! In dit boek staan veel recepten voor gezonde hapjes die je eenvoudig zelf kunt maken. Ook vind je veel handige tips en wetenswaardigheden over hoe je bijvoorbeeld deze hapjes in kunt vriezen.

Bereiding

In elke volgende leeftijdsfase zal je kindje weer nieuwe ontdekkingen doen. Zoals bijvoorbeeld het leren kauwen en de ontwikkeling van de smaak. Hoe kun je je kindje daar eenvoudig in stimuleren? Welke groenten zijn geschikt voor welke fase? Maar ook wat zijn lekkere variaties en gerechten?

In Opperdepop! staan meer dan 150 heerlijke recepten en proberen we al je vragen op het gebied van voeding voor baby's en peuters te beantwoorden, om zo de eerste jaren samen zo Lekker en makkelijk mogelijk te maken. Veel plezier aan tafel!

SAMEN AAN TAFEL

Na 1 jaar kan je kindje al met jou mee-eten. Vandaar dat de recepten vanaf die leeftijd geschikt zijn voor het hele gezin.

Wentelteefjes

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 2-4 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 sneetjes bruin casinobrood

1 ei

2 zakjes vanillesuiker

200 milliliter melk

50 gram boter

koekkruiden of kaneel, om te bestrooien

suiker, om te bestrooien

Bereiding

Deze wentelteefjes zijn gemaakt met bruin casinobrood. Wel zo gezond en net zo lekker!

[1] Snijd de korsten van de sneetjes brood. Snijd de broodjes schuin doormidden. Klop in een diep bord het ei met de vanillesuiker en de melk los. Wentel het brood door het eimengsel.

[2] Verhit de helft van de boter in een ruime koekenpan met antiaanbaklaag en bak de helft van de broodjes op een matig vuur 2-3 minuten per kant tot ze goudbruin zijn. Neem ze uit de pan en leg ze op een bord. Bak op dezelfde manier met de resterende boter de rest van de wentelteefjes.

[3] Leg de wentelteefjes op een bord en strooi er wat koekkruiden of kaneel en een klein beetje suiker over.

Bereiden: ca. 20 minuten

Wentelteefjes met rozijnenbrood

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 2-4 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 sneetjes rozijnenbrood

1 ei

2 zakjes vanillesuiker

200 milliliter melk

50 gram boter

koekkruiden of kaneel, om te bestrooien

suiker, om te bestrooien

Bereiding

Deze wentelteefjes zijn gemaakt met bruin casinobrood. Wel zo gezond en net zo lekker!

[1] Snijd de korsten van de sneetjes brood. Snijd de broodjes schuin doormidden. Klop in een diep bord het ei met de vanillesuiker en de melk los. Wentel het brood door het eimengsel.

[2] Verhit de helft van de boter in een ruime koekenpan met antiaanbaklaag en bak de helft van de broodjes op een matig vuur 2-3 minuten per kant tot ze goudbruin zijn. Neem ze uit de pan en leg ze op een bord. Bak op dezelfde manier met de resterende boter de rest van de wentelteefjes.

[3] Leg de wentelteefjes op een bord en strooi er wat koekkruiden of kaneel en een klein beetje suiker over.

Bereiden: ca. 20 minuten

Wok roll met kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 2-4 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 gram kipfilet, in reepjes
2 eetlepel citroensap
250 gram gebroken sperziebonen (panklaar)
1 rijpe mango
2 eetlepel (wok)olie
1 ui, gesnipperd
400 gram Oosterse roerbakmix (groenten)
2 theelepel kerriepoeder
3 eetlepel gemalen kokos
6 wok rolls (Indiase chapati's, Conimex)

Bereiding

Met de handen eten vinden kinderen natuurlijk heel erg Leuk! Vooral als iedereen aan tafel dat doet. Een wok roll is een Indiaas plat brood (chapati) dat je net zo kunt oprollen als een Mexicaanse bloemtortilla.

[1] Meng in een kom de kipfilet met het citroensap en laat het even staan. Kook intussen in een pan met water en wat zout de sperziebonen ca. 5 minuten. Schil de mango, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in blokjes.

[2] Giet de sperziebonen af en spoel ze onder koud stromend water. Laat ze uitlekken in een vergiet. Verhit de olie in een wok of hapjespan en bak de reepjes kipfilet ca. 3 minuten. Voeg de ui toe en bak hem 1 minuut mee. Voeg de roerbakgroenten toe en roerbak ze 2-3 minuten mee. Meng er de sperziebonen, mango, kerrie en kokos door en roerbak het geheel nog 1-2 minuten.

[3] Verwarm de wok rolls volgens de gebruiksaanwijzing. Verdeel het roerbakmengsel over de wok rolls en rol ze stevig op. Snijd de rollen voor jongere kinderen in kleinere stukken.

Bereiden: ca. 20 minuten

Wortelpuree

Menugang	Groentehapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 6 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

150 gram wortel, geschrap
moedermelk of opvolgmelk, eventueel staafmixer

Bereiding

Wortel is door de zoete smaak een ideale groente om mee te beginnen.

[1] Snijd de wortel in plakjes. Kook de wortel in een pan met een bodem water in 10-15 minuten gaar.
Giet de wortel af, maar vang het kookvocht op.

[2] Pureer de wortel met een staafmixer tot een gladde puree. Voeg tijdens het pureren een beetje kookvocht toe om de puree iets smeuïger te maken of verdun de puree met moedermelk of opvolgmelk.

Bereiden: 15-20 minuten

Ingevroren houdbaar: 2 maanden

Wortel-sinaasappelsap

Menugang	Tussendoortje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 1-2 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 bekers

150 milliliter wortelsap

150 milliliter milde sinaasappelsap

½ rijpe banaan, in plakjes

staafmixer

Bereiding

Met wortelsap kun je op een gemakkelijke manier een deel van de dagelijkse benodigde hoeveelheid groenten aan je kind geven. Ook voor oudere kinderen en volwassenen is dit een gezonde en lekkere drank voor tussendoor.

[1] Pureer met een staafmixer het wortelsap met het sinaasappelsap en de banaan tot een schuimige drank.

[2] Schenk de drank in bekers.

Bereiden: ca. 5 minuten

Wraps met omelet

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 2-4 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 eieren

75 gram geraspte belegen kaas

1 eetlepel boter of olie

2 grote bloemtortilla's

ketchup, eventueel

4 servetten

Bereiding

Deze opgerolde bloemtortilla's zien er leuk uit. Wikkel de wraps in servetten, zodat kinderen ze gemakkelijk met hun handen kunnen eten.

[1] Klop in een kommetje de eieren met de kaas los. Voeg zout en peper naar smaak toe.

[2] Verhit de olie in een koekenpan die ongeveer even groot is als de tortilla's. Schenk de helft van het mengsel in de koekenpan en laat het ei over de bodem van de pan uitvloeien. Zet het vuur laag en laat de omelet met een deksel op de pan zachtjes bakken tot de kaas is gesmolten en het ei is gestold. Laat de omelet op een bord glijden en houd hem eventueel warm in een op 100°C voorverwarmde oven. Bak op dezelfde wijze nog een omelet.

[3] Leg op elke tortilla een omelet en bestrijk de omeletten eventueel dun met wat ketchup. Vouw de zijkanen van de tortilla's naar binnen en rol de tortilla's stevig op. Snijd de tortilla's schuin doormidden. Wikkel de helften in servetten.

Bereiden: ca. 15 minuten

Wraps met sandwichspread

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 2-4 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

sandwichspread
veldsla
komkommer
geraspte wortel
2 grote bloemtortilla's
eventueel 4 servetten

Bereiding

Bestrijk 2 tortilla's met sandwichspread en leg er eventueel wat veldsla, komkommer of geraspte wortel op.

Vouw de zijken van de tortilla's naar binnen en rol de tortilla's stevig op. Snijd de tortilla's schuin doormidden. Wikkel de helften in servetten.

Bereiden: ca. 15 minuten

TOSTI'S

Omdat de meeste kinderen tosti's verrukkelijk vinden, is het een uitstekende manier om ze in aanraking te laten komen met wat meer ingrediënten. Je kunt allerlei lekkers (en gezonds) tussen de broodjes stoppen. Maak tosti's bij voorkeur met bruinbrood, dat is gezonder en net zo lekker als witbrood. Vierkant bruin casinobrood past het best in het tostiapparaat. Als je niet zo'n apparaat hebt, kun je de tosti's ook in de koekenpan goudbruin bakken.

Yoghurt met abrikozenpuree

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 10-12 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 perssinaasappel
5 geweldige abrikozen
125 milliliter yoghurt
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Als je baby zo rond de 9 maanden is, kun je hem af en toe een toetje geven. Dit is een gezond yoghurttoetje zonder toegevoegde suiker.

[1] Pers de sinaasappel uit. Schenk het sinaasappelsap in een pannetje. Snijd de abrikozen in stukjes en leg ze in het sinaasappelsap. Breng het geheel zachtjes aan de kook. Zet het vuur laag en Laat de abrikozen 15-20 minuten afgedekt zachtjes koken tot ze heel zacht zijn. Controleer tussentijds of er nog voldoende vocht in de pan zit en voeg eventueel een scheutje water toe.

[2] Laat de abrikozen een beetje afkoelen en pureer ze samen met het vocht en de yoghurt met een staafmixer of in een keukenmachine tot een gladde puree. Schep het toetje in een schaaltje.

Bereiden: ca. 25 minuten • Ingevroren houdbaar: 2 maanden

Yoghurtijs met speculaas

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 2-4 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 milliliter slagroom

75 gram fijne kristalsuiker

200 milliliter vanilleyoghurt

4 speculaasjes

1 rechthoekig diepvriesbakje of cakevorm (inhoud 1 liter)

Bereiding

Het koekkruimellaagje bovenop maakt dit yoghurtijs extra aantrekkelijk.

[1] Klop de slagroom in een kom stijf. Schep er de suiker en yoghurt door.

[2] Verkruimel de speculaasjes met een deegroller tot een fijn kruim. Strooi het speculaaskruim over de bodem van de vorm. Schep het yoghurtmengsel erop. Dek het yoghurtmengsel af met een deksel of plasticfolie en laat het in ca. 6 uur in de vriezer bevriezen.

[3] Neem het ijs ca. 10 minuten voor serveren uit de vriezer. Houd de onderkant van de vorm kort in heet water en keer het ijs op een schaal. Snijd het ijs in plakken en verdeel het over bordjes.

Bereiden: ca. 30 minuten, Wachtijd: ca. 6 uur

Yoghurtmousse met diksap

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 1-2 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 blaadjes witte gelatine
125 milliliter slagroom of slagroom light
6 eetlepel diksap appelzwarte bes (AH Biologisch)
250 milliliter yoghurt
4 cake- of puddingvormpjes (van ca. 150 milliliter inhoud)
mixer
plasticfolie

Bereiding

Maak de mousse in leuke vormpjes, want een leuk toetje in het vooruitzicht wil er nog wel eens voor zorgen dat er beter wordt gegeten.

[1] Week de gelatineblaadjes ca. 5 minuten in een bakje met koud water. Klop intussen de slagroom met een mixer stijf.

[2] Breng 3 eetlepels water in een pannetje zachtjes aan de kook. Neem de pan van het vuur. Knijp de gelatineblaadjes uit en roer ze door het hete water tot ze zijn opgelost. Laat het gelatinemengsel al roerend tot kamertemperatuur afkoelen.

[3] Roer in een kom 4 eetlepels diksap door de yoghurt en meng er het gelatinemengsel door. Schep er de slagroom door. Spoel de vormpjes met koud water om en schenk er het yoghurtmengsel in. Dek de vormpjes af met plasticfolie en laat ze ca. 1½ uur in de koelkast opstijven.

[4] Dompel de onderkanten van de vormpjes kort in heet water en keer de toetjes om. Schenk er het resterende diksap over.

Bereiden: ca. 15 minuten, Wachtijd: ca. 1½ uur

Zachte rode rijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 10-12 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2-3 Stuks.

75 gram courgette

4 eetlepel tomatenblokjes (blik) of gezeefde tomaten

75 gram rijst

Bereiding

Deze smeuïge rijst met tomaten en courgette is een variant op risotto. Dit is een goed gerecht om je baby aan een wat grovere structuur te laten wennen. De rijst kun je prima invriezen, maar geef er telkens een stukje vers gebakken vis bij (zie tip).

[1] Snijd de courgette in blokjes. Verhit in een pan met dikke bodem de tomatenblokjes of gezeefde tomaten en roer er de rijst en courgette door.

[2] Voeg nog 250 milliliter heet water toe en laat het geheel, zonder deksel, ca. 15 minuten zacht koken. Roer alles regelmatig door en voeg als de rijst te droog komt te staan, nog wat extra heet water toe.

TIP

Bestuif per portie 50 gram witvisfilet zonder graatjes (bijv. tilapia) dun met bloem. Bak de vis in een beetje olie op een matig vuur in ca. 4 minuten gaar en licht goudbruin. Snijd het visje in kleine stukjes.

Bereiden: ca. 25 minuten

Ingevroren houdbaar: 2 maanden

Zacht-zoet witlofhapje

Menugang	Groentehapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 6 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 3 Stuks.

150 gram aardappels, geschild en in blokjes
1 struikje witlof, in repen
2 appels, geschild en in blokjes
2 eetlepel rijstbloem naturel (Nutrix), eventueel
moedermelk of opvolgmelk
eventueel staafmixer of keukenmachine

Bereiding

De bittere smaak van witlof zit vooral rond het stronkje aan de onderkant van de kropjes. Als je dit harde stukje wegsnijdt, wordt de smaak van witlof zachter. De combinatie met appel maakt er een lekker zoetig babyhapje van.

[1] Kook de aardappelblokjes in een pan met een flinke Laag water afgedekt ca. 5 minuten. Voeg dan het witlof en de appel toe en schep alles om. Laat het geheel nog ca. 10 minuten afgedekt koken tot alle ingrediënten gaar zijn.

[2] Giet de groenten af. Pureer het geheel met een staafmixer of in een keukenmachine tot een fijne puree. Voeg om het hapje iets romiger te maken eventueel rijstbloem en moedermelk of opvolgmelk toe.

Bereiden: ca. 20 minuten

Ingevroren houdbaar: 2 maanden

Zalmkoekjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 10-12 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 stuks

250 gram kruirm'ge aardappels, geschild en in stukken

1 blik zalm in water (blikje), uitgelekt

2 takjes peterselie, fijngehakt

1 klein ei, losgeklopt

2 eetlepel (olijf)olie

Bereiding

[1] Kook de aardappels in een pan met een laag water in 15-20 minuten gaar. Maak de zalm in een kom met een vork fijn.

[2] Giet de aardappels af en stamp ze tot puree. Meng de aardappelpuree samen met de peterselie en het ei door de zalm. Schep het geheel door tot er een glad mengsel ontstaat. Vorm van het mengsel 6 balletjes en druk ze met de handpalm iets platter.

[3] Verhit de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag. Bak de viskoekjes in ca. 5 minuten op een matig vuur bruin; keer de koekjes halverwege. Haal de koekjes uit de pan en laat ze iets afkoelen.

Bereiden: ca. 35 minuten

Ingevroren: houdbaar (ongebakken): 2 maanden

NETTE VIS IS GEZOND

Alle vis, maar vooral de vettere vis zoals zalm en makreel, is een goede bron van visvetzuren, de zogenaamde omega-3-vetzuren. Deze vetzuren zijn essentieel voor de ontwikkeling van de hersenen en het zenuwstelsel. Geef je kind dus 1-2 keer per week vis te eten en wissel magere vis af met vettere vissoorten.

Zomerfruitsalade met sorbetijs

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 1-2 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 gram aarbeien
in stukjes gesneden galiameloen
2 eetlepel diksap appel-exotisch (AH Biologisch), eventueel
4 appel- of bosvruchtensorbetijs (diepvries)

Bereiding

Meng in een kom 250 gram in stukjes gesneden aardbeien met een halve in blokjes gesneden galiameloen. Verdeel het fruit over schaaltes en sprenkel er eventueel een beetje diksap appel-aardbei (AH Biologisch) over. Schep op elk schaalte een bol appel- of bosvruchtensorbetijs.

Bereiden: ca. 10 minuten

TIP

Albert Herjn verkoopt ook koelverse kant-en-klare fruitsalades.

Bereiden: ca. 10 minuten

Zomers perzikhapje met peer

Menugang	Fruithapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 6 maanden			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 rijpe perzik

1 rijpe peer

staafmixer of keukenmachine

Bereiding

[1] Kruis de perzik bovenop in en dompel de vrucht ca. 1 minuut onder in een kom met kokend water. Spoel de perzik onder koud stromend water en verwijder het velletje. Snijd het vruchtvlees in stukjes en verwijder de pit.

[2] Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in blokjes.

[3] Pureer het fruit met een staafmixer of in een keukenmachine tot een gladde puree.

Bereiden: ca. 15 minuten

Ingevroren houdbaar: 2 maanden

Zuurkool met gerookte kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH, Opperdepop! Het basis kookboek voor alle 2-4 jaar			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepel olie
2 tenen knoflook, fijngehakt
2 appels, geschild en in blokjes
500 gram zuurkool, uitgelekt
2 gerookte kipfilets, in kleine blokjes
125 milliliter crème fraîche of crème fraîche light
550 gram aardappelpuree (kant-en-klaar, koeling)
2 eetlepel paneermeel
20 gram koude boter, in blokjes
ovenschaal

Bereiding

Niet alle kinderen zijn even verrukt van zuurkool. Maar deze romige variant met appel en gerookte kip wordt vaak ook door minder grote liefhebbertjes van zuurkool lekker gevonden.

[1] Verwarm de oven voor op 200°C. Verhit de olie in een ruime koekenpan en fruit de knoflook 30 seconden. Voeg de blokjes appel toe en bak ze al omscheppend 2 minuten mee. Meng er de zuurkool, gerookte kip en crème fraîche door. Zet het vuur laag en laat alles ca. 3 minuten zachtjes stoven. Voeg zout en peper naar smaak toe.

[2] Schep het zuurkoolmengsel in een ovenschaal. Verdeel er de aardappelpuree gelijkmatig over. Bestrooi de bovenkant met het paneermeel en leg er de boter op.

[3] Bak de zuurkoolschotel in 15-20 minuten mooi goudbruin.
Zuurkool: niet afspoelen voor gebruik

Zuurkool is witte kool die met zout en kruiden wordt ingemaakt. Door het gistingsproces dat op gang komt, wordt de kool als het ware gegaard en krijgt hij de zachte zure smaak. De zuren in de kool zorgen ervoor dat alle vitamine C in de groente bewaard blijft. Spoel de zuurkool voor gebruik dus niet af, want dan spoel je veel vitamines weg.

Bereiden: ca. 30-35 minuten (inclusief oventijd)

