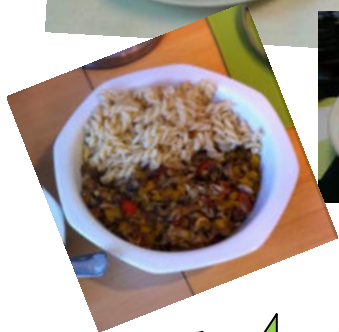




Eet mee met SKD

Vers, Verantwoord, Verrukkelijk



	Aanbevolen voedingsstoffen per dag						
	1-3 jr.	4-8 jr.	9-13 jr.	14-18 jr.	19-50 jr.	51-70 jr.	70 jr. e.o.
Groente	50-100 gr. 1-2 grote lepels	100-150 gr. 2-3 grote lepels	150-200 gr. 3-4 grote lepels	200 gr. 4 grote lepels	200 gr. 4 grote lepels	200 gr. 4 grote lepels	150 gr. 3-4 grote lepels
Fruit	150 gr. 1,5 stuk	150 gr. 1,5 stuk	200 gr. 2 stuks	200 gr. 2 stuks	200 gr. 2 stuks	200 gr. 2 stuks	200 gr. 2 stuks
Brood	70-105 gr. 2-3 sneetjes	105-104 gr. 3-4 sneetjes	140-175 gr. 4-5 sneetjes	210-245 gr. 6-7 sneetjes	210-245 gr. 6-7 sneetjes	175-210 gr. 5-6 sneetjes	140-175 gr. 4-5 sneetjes
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	50-100 gr. 1-2 grote lepels	100-150 gr. 2-3 grote lepels	150-200 gr. 3-4 grote lepels	200-250 gr. 4-5 grote lepels	200-250 gr. 4-5 grote lepels	150-200 gr. 3-4 grote lepels	125-175 gr. 2-4 grote lepels
Melk(producten)	300 ml	400 ml	600 ml	600 ml	450 ml	500 ml	650 ml
Kaas	1/2 plak (10 gr)	1/2 plak (10 gr)	1 plak (20 gr)	1 plak (20 gr)	1 1/2 plak (30 gr)	1 1/2 plak (30 gr)	1 plak (20 gr)
Vlees(waren), vis, kip, eieren, vleesvervangers	60 gr.	60-80 gr.	80-100 gr.	100-125 gr.	100-125 gr.	100-125 gr.	100-125 gr.
Margarine met maximaal 40% vet	10-15 gr. 5 gr. P.sneetje	15-20 gr. 5 gr. P.sneetje	20-25 gr. 5 gr. P.sneetje	30-35 gr. 5 gr. P.sneetje	30-35 gr. 5 gr. P.sneetje	25-30 gr. 5 gr. P.sneetje	20-25 gr. 5 gr. P.sneetje
Bak-, braad-, en frituurproducten, olie	15 gr. 1 eetlepel	15 gr. 1 eetlepel	15 gr. 1 eetlepel	15 gr. 1 eetlepel	15 gr. 1 eetlepel	15 gr. 1 eetlepel	15 gr. 1 eetlepel
Dranken (inclusief melk)	3/4 liter	1 liter	1-1,5 liter	1-1,5 liter	1,5-2 liter	1,5-2 liter	1,5-2 liter

Voorwoord

Beste ouders,

Graag bieden we jullie dit eerste receptenboekje “Eet mee met SKD” aan.

In dit boekje vinden jullie een selectie van recepten welke wij dagelijkse aan de kinderen van de SKD serveren.

Bij het maken van de maaltijden zijn wij uit gegaan van ons Voedingsbeleid wat gebaseerd is op de richtlijnen van het Voedingscentrum.

Wij vinden het belangrijk om kinderen gezonde voeding te bieden en zo positief bij te dragen aan hun ontwikkeling.

Onze recepten zijn vegetarisch maar u kunt naar eigen wens ook vlees toevoegen.

In de recepten vindt u de benodigde ingrediënten om de maaltijd te maken, de hoeveelheden kunt u bepalen op basis van het schema “aanbevolen voedingsstoffen per dag”. Deze kunt u vinden op pagina 2.

Het maken van de maaltijden en het dekken van de tafel doen wij samen met de kinderen.

Dat levert veel eet-, leer-, en speelplezier.

Wij hopen dat u met uw kind(eren) ook thuis dit plezier kunt ervaren.

En smullen maar!

Inhoud

1. Schema aanbevolen voedingsstoffen per dag
2. Voorwoord
3. Recepten
 - 3.1 Bloemkool Couscous
 - 3.2 Groente nasi
 - 3.3 Groente omelet
 - 3.4 Macaroni met groentetomatensaus
 - 3.5 Pasta met broccoli en pesto
 - 3.6 Pita spitskool
 - 3.7 Pita Pizza
 - 3.8 Romige tomatensoep
 - 3.9 Veggieburger met frites en salade
 - 3.10 Witlofflapjes
4. Sauzen
 - 4.1 Pindasaus
 - 4.2 Kaassaus
5. Traktatie ideeën
 - 5.1 Bananenauto's
 - 5.2 Eierkoeklolly's
 - 5.3 Koektaartjes
 - 5.4 Vlaflip
 - 5.5 Pannenkoek met fruit
 - 5.6 Fruitschilderij

Bloemkool Couscous met groente

Benodigdheden:

Bloemkool

Rode paprika

Veldsla

Wortel

Aubergine

1 tl. Komijn

1 tl. Korianderpoeder

olijfolie



1. Snijd de roosjes van de bloemkool en maal ze in een keukenmachine fijn tot je dezelfde korrelgrootte als couscous hebt.
2. Snijd de groenten in kleine blokjes.
3. Voeg de groente toe aan de bloemkool couscous.
4. Meng de kruiden met 4 eetlepels olijfolie.
5. Maak de veldsla aan met de overige olijfolie.
6. Leg een flinke lepel couscous op bord en maak af met een handje veldsla.

En smullen maar!

Tip: De groente kan ook even kort aangebakken worden in de wok.

Groente nasi

Benodigdheden:

Rijst

Olie

Eieren

Groente; Courgette, Aubergine,
Champignons, Prei,
Ui, Paprika.

Kruiden; Paprikapoeder, · Kerrie, peper.

Komkommer, tomaatjes, Kroepoek.

Pindasaus



1. Rijst koken.
2. Groenten klein snijden.
3. Olie in de wok, groente aanbakken.
4. Eieren als omelet bakken.
5. Eieren in reepjes snijden.
6. Rijst in de wok bij de groente, alles goed doorelkaar roeren.
7. Kruiden naar smaak toevoegen.
8. Omeletreepjes toevoegen.
9. Pindasaus maken; Zie recept voor Pindasaus.
10. Komkommer in plakjes snijden en samen met de tomaatjes en kroepoek bij de nasi serveren.

En smullen maar!

Groente omelet

Benodigdheden:

Courgette
Aubergine
Champignons
Ui
Paprika
Eieren
Melk
Geraspte kaas
Olie



1. Groenten klein snijden.
2. Eieren klutsen met een scheutje melk.
3. Olie in de wok, groente aanbakken.
4. In een koekenpan een bodem vullen met de aangebakken groenten, hierover een soeplepel ei gieten (niet te dik).
5. Eventueel wat geraspte kaas erover strooien.
6. Dit herhalen tot de groentes en/of de ei op is.
7. De resterende groente kan eventueel als (wok)groenten door de rijst worden gebruikt.

En smullen maar!

Macaroni met groentetomatensaus

Benodigdheden:

Gezeefde tomaten

Macaroni

Ui

Knoflook

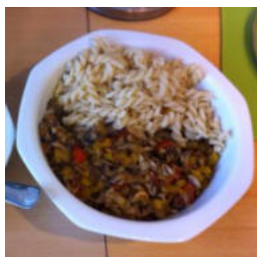
Tomatenpuree

Courgette

Champignons

Olie

Optie: Geraspte kaas



1. Macaroni koken.
2. Groentes snijden en aanbakken.
3. Gezeefde tomaten, knoflook, ui en tomatenpuree pureren met de staafmixer.
4. Het tomatenmengsel bij de groentes.
5. De macaroni door het groentemengsel mengen.
- Optie: 6. Bestrooi met geraspte kaas.

En smullen maar!

Tip 1: Varieer eens met andere groenten.

Tip 2: Maak in plaats van geraspte kaas een kaassaus; zie recept.

Pasta met broccoli en pesto

Benodigdheden:

Pasta

Broccoli

Pesto

Paprika

Ui

Champignons

Geraspte kaas

Komkommer



1. Broccoli schoonmaken, klein snijden en koken.
2. Pasta koken.
3. Ui, paprika en champignons klein snijden.
4. Ui aanfruitsen, dan paprika en champignons erbij en even meebakken.
5. Gekookte broccoli erbij en even kort meebakken.
6. Pesto door de gekookte pasta roeren.
7. Pasta door het groente mengsel mengen.
8. Als de pasta op de borden geschept is een beetje geraspte kaas erover heen.
9. Bij de pasta kan komkommer geserveerd worden.

En smullen maar!

Pita Spitskool

Benodigdheden:

Spitskool (kan ook met witte kool, groene kool)

Ui

Paprika (rood)

Crème fraîche

Kerriepoeder

Pitabroodjes

Olie



1. Spitskool klein snijden, kort koken.
2. Ui en paprika klein snijden.
3. Olie in de wok, ui aanfruiten, paprika kort mee bakken.
4. Spitskool afgieten en bij de ui en paprika in de wok ongeveer 5 min. Mee wokken.
5. crème fraîche erbij en alles goed doorroeren, dan kerriepoeder naar smaak toevoegen.
6. Pitabroodje roosteren en vullen met de spitskool.

En smullen maar!

Pita-Pizza

Benodigdheden:

Pita broodjes

Tomatenpuree

Italiaanse kruiden

Ananasstukjes

Ui

Paprika

Champignons

Geraspte kaas

(alles wat lekker is op een pizza ☺)



1. Oven voorverwarmen op 200 graden.
2. Tomatenpuree op smaak maken met de Italiaanse kruiden.
3. Groentes en ui kleinsnijden en ananasstukjes doormidden snijden.
4. Pita broodjes doormidden snijden en besmeren met de tomatenpuree.
5. Broodjes beleggen met de groentes.
6. Geraspte kaas eroverheen strooien.
7. Broodjes in de oven ongeveer 15 min. afbakken tot de kaas gesmolten is.

En smullen maar!

Romige tomatensoep

Benodigdheden:

Knorr mix tomatensoep

Blikje tomatenpuree

Knoflook

Groente bouillonblokje

Olijfolie

Paprikapoeder

Soepgroenten

Crème fraîche

Vermicelli



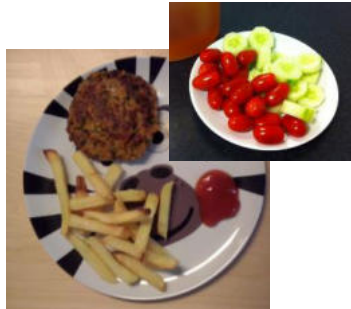
1. Doe de aangegeven (knorr mix) hoeveelheid water in de pan en voeg hier $\frac{3}{4}$ bouillonblokje aan toe.
2. Voeg een snufje paprikapoeder, een scheutje olijfolie en een klein gesneden knoflookteentje aan toe.
3. Breng dit al af en toe roerend aan de kook.
4. Als het kookt voeg je de mix tomatensoep, het blikje tomatenpuree, de soepgroenten en een beetje vermicelli toe.
5. Laat dit koken totdat de groente en vermicelli gaar zijn.
6. Roer $\frac{3}{4}$ van het bekertje crème fraîche door de soep.

En smullen maar!

Veggieburger met patat en salade

Benodigdheden voor 4 burgers:

250 gr. Geraspte wortel
50 gr. Geraspte kaas
2 eetlepels fijngesneden
peterselie
100 gr. Broodkruim
2 eidooiers
2 eetlepels olijfolie
Peper en zout



1. Meng de wortel, kaas, peterselie, broodkruim en eidooiers.
2. Breng op smaak met peper en zout.
3. Verdeel dit mengsel in 4 gelijke delen en maak er mooie burgers van.
4. Verhit de olijfolie in de koekenpan en bak de burgers in 5 min aan beide kanten goudbruin.
5. Serveer er versgebakken patat en een lekkere salade bij.

En smullen maar!

Voor een variatie: Voeg er geraspte courgette bij.

Witlof flapjes

Benodigdheden:

Bladerdeeg

Witlof

Ei

Geraspte kaas

Bakpapier



1. Oven voorverwarmen op 180 graden.
2. Kook de witlof
3. Bladerdeegplakjes doormidden snijden.
4. Bestrooi bladerdeeg met geraspte kaas en beleg met stukjes gekookt witlof
5. Wouw het bladerdeeg dicht.
6. Bestrijk witlof flapjes met ei
7. Strooi geraspte kaas eroverheen
8. Flapjes in de oven goudbruin afbakken

En smullen maar!

Tip: maak eens met dezelfde ingrediënten een witlooftaart. Jij kan ook andere groente toevoegen bv. Paprika en /of cherrytomaatjes



Sauzen

Pindasaus

Benodigdheden:

100 ml Melk

Pindakaas

water



1. Doe een klein laagje water in het pannetje.
2. Doe de melk in een pannetje en breng dit al roerende aan de kook.
3. Voeg 2 á 3 eetlepels pindakaas toe.
4. Blijf roeren tot de pindakaas is opgelost.

Tip: Een wat pittigere pindasaus? Voeg een klein beetje sambal toe.

Kaassaus

Benodigdheden:

Boter

Bloem

Melk

Geraspte kaas



1. Smelt in een pannetje rustig een klontje boter.
2. Voeg bij de gesmolten boter al roerende met een garde de bloem rustig toe. De boter zal de bloem opnemen en een klont vormen (een Roux).
3. Voeg de melk al roerende toe, net zolang tot de roux is opgelost in de melk, de melk zal dikker worden en vormt de saus.
4. Voeg al roerende de geraspte kaas toe, de saus zal dikker worden.
5. Is de saus te dik kan er extra melk toegevoegd worden.

Traktatie ideeën

Bananen auto's

Benodigdheden:

Bananen

Druiven

Cocktailprikkers



1. Prik aan de achterkant van de banaan een cocktailprikkertje dwars door.
2. Doe aan beide zijde van de prikker een druif.
3. Herhaal dit aan de voorzijde van de banaan.
4. Maak van zwart en wit papier een weg.
5. Met een satéprikker vol met druiven maak je een druivenboom.
6. Zet op de weg de auto's en klaar is de traktatie.

Eierkoeklolly's

Benodigdheden:

Eierkoeken

Poedersuiker

Uitsteekvormpjes

Satéprikkers



1. Steek uit de eierkoeken verschillende vormpjes.
2. Bestrooi de figuurtjes met poedersuiker.
3. Steek ze op een satéprikker en klaar zijn de lolly's.

Koektaartjes

Benodigdheden:

Mariakaakjes

Speculoos

Boter

Vruchtenhagelslag



1. Smeer op een mariakaakje een laagje speculoos.
2. Smeer op een ander kaakje een dun laagje boter.
3. Leg het kaakje met boter op het kaakje met speculoos.
4. Strooi een laagje vruchtenhagel op de boter.
5. Klaar is het Koektaartje!

Vlaflip

Benodigdheden:

Yoghurt

Vanillevla

Ranja

Soepstengel



1. Schenk in een beker een laagje yoghurt.
2. Schenk hierboven op een laagje vla.
3. Schenk er voorzichtig een beetje ranja in.
4. Als finishing touch steek je er een soepstengel in.

Pannenkoek met fruitauto

Benodigdheden:

Pannenkoeken

Appel

Cherrytomaatjes

Cocktailprikkers



1. Verdeel de appel in parten.
2. Snijd de cherrytomaatjes doormidden.
3. Steek door de appelpart twee cocktailprikkers.
4. Steek aan de prikkers aan beide zijnde stukjes tomaat als wielen.



5. Zet de auto op de pannenkoek, en klaar!

Tip: Ook leuk om de auto's apart te trakteren.

Fruitschilderij

Benodigdheden:

Banaan

Appel

Kiwi

Mandarijn



1. Maak kleine schijfjes/stukjes van het fruit.
2. Wees creatief en maak een mooi schilderij 😊



Compressed by

PDF24

<https://ruudskookboek.nl>