

nét kookboek



Met alle
winnende
recepten!





hét kookboek

Voorwoord

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

De ingrediënten van Kindermenu 2.0

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

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



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

Veel leesplezier en smakelijk eten!

Gedeputeerde Henk Jumelet



Wist je dat ... ?
de grootste appel ooit gewogen 1,3 kilo woog



Inhoud

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

Maak kennis met Stijn

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



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

Met bouwstoffen en met smeermiddelen dus.

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

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



Heel veel kookplezier met dit leuke kookboek, boordevol zelf-verzonnen en lekkere recepten!

Wist je dat?

Eten wat je zelf hebt gekookt echt heel anders smaakt?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tip en het is dan ook nog eens lekkerder!

Kinder
MENU
2.0

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



Cool 2B Fit

Groente
aan de top!



Cool 2B Fit

WAT HEB JE NODIG

**kleine nieuwe aard-
appelen (of krieltjes)**
100-200 gram



zoete aardappelen
2 stuks



groenten:
**pompoen, wortelen (in
allerlei kleuren), vian,
knolselderij**
800 gram



runderworsten
(eventueel vervangen door
kipfilet, braadworsten of ham)
4 stuks



Chefkok Saskia Yskes van Brasserie
Bijzonder "Koken zou weer in het
onderwijs terug moeten komen".



4 personen

ZO MAAK JE HET

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



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



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

Kruidenmarinade

WAT HEB JE NODIG

olie
(zonnebloem of slaolie)
2 el



paprikapoeder
1 el



**paprika- en
aardappel-
kruiden**
1 el



knoflook
1 teentje



Wist je dat ... ?

appels
familie zijn van
de rozen

NOTITIES



Tip van Stijn

Maak er genoeg van,
want iedereen vindt dit
lekker!

Kinder
MENU
2.0

Dit winnende recept is
bedacht door
Willem-
Alexanderschool
in Dalerpeel



Ei-tosti



Ei-tosti

WAT HEB JE NODIG?

bruin brood

4 sneetjes



ham

4 plakken



kaas

4 plakken



ei

1 stuk



melk

scheutje

heel fijn gesneden groente

(prei, wortel, bloemkool)

zout

peper

2 personen

ZO MAAK JE HET

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



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



Wethouder Jeroen Huizing

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

Huisgemaakte ketchup

WAT HEB JE NODIG?

tomatenpuree

1 blikje



zoete pomodori tomaten

1 kilo



suiker

30 gram

gesnipperde peterselie

2 eetlepels



gerookte paprikapoeder

2 eetlepels



zout

peper

ZO MAAK JE HET

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

Serveer er een lekkere frisse salade bij of een groentespies.

Eet smakelijk!



NOTITIES

Tip van Stijn

Besmeer je brood eerst met een lekkere tomaten-tapenade.



kinder
MENU
2.0

Dit winnende recept is
bedacht door
CBS De Triangel
in Emmen



De lekkere wokgroenten



De lekkere wokgroenten

4 personen

WAT HEB JE NODIG?

gele courgette
200 g



paarse wortel
200 g



groene doperwten
200 g



kipfilet
200 g



rozemarijn
1 tak



olijfolie
2 el

kruimige aardappelen
200 g



roomboter
50 g



zout
1 g

peterselie



ZO MAAK JE HET

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



ZO MAAK JE HET IN DE WOK

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



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

Tomatensaus

WAT HEB JE NODIG?

roomboter
30 g



tros tomaten
500 g



bloem
40 g



peper

zout

kookroom
200 ml

ZO MAAK JE HET

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

NOTITIES

SERVEREN

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



Tip van Stijn

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



Kinder
MENU
2.0

Dit winnende recept is
bedacht door
CBS De Eshorst
in Beilen



De Rösti Kipsalon

Waar is die
kapsalon?!



Rösti en kip

WAT HEB JE NODIG?

Rösti

aardappelen

200 gram



olijfolie (geschikt om mee te bakken)

2 el



shoarma kruiden

½ el



bleekselderij

20 gram



Kip

shoarma kruiden

½ el



kippendijfilet

1 stuk



**De Rösti Kipsalon ...
Gezond en toch
VET lekker!**

1 persoon

ZO MAAK JE HET

Rösti

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

Kip

- 1 Verwarm de oven voor op 200 graden
- 2 Maak een marinade door de shoarmakruiden en olijfolie te mengen
- 3 Snijd de kippendijfilet in reepjes
- 4 Marineer de kipfilet door de kipreepjes in de marinade te doen. Zet deze minimaal 15 minuten in de koelkast
- 5 Bak de kipreepjes aan maar niet te ver want hij moet nog even in de oven



Wist je dat ... ??

een rauwe komkommer voor 95% uit water bestaat

Ovenschotel en salade

WAT HEB JE NODIG?

Salade

tomaten

1 of 2 stuks



komkommer

¼ stuk



gewassen sla

20 gram



Saus

yoghurt

1 el

ketchup

1 el

chilisaus

1 el

SERVEREN

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



NOTITIES

ZO MAAK JE HET

Ovenschotel

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

Salade

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



Tip van Stijn

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



kinder
MENU
2.0

Dit winnende recept is
bedacht door
ODBS 't Kienholt
in Hoogeveen

Groentefriet met gemarineerde kippendij

Alles
in balans!

Groentefriet

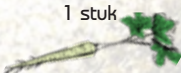
2 personen

Rainbow bospeen

WAT HEB JE NODIG?

pastinaak

1 stuk



broodkruim

100 gram

zout

1/3 tl

peper

1/3 tl

1 knolselderij

1 stuk



zoete aardappelen

4 stuks



paprikapoeder

1/3 tl

ZO MAAK JE HET

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

WAT HEB JE NODIG?

bospeen

1 stuk



roomboter



suiker

1 el

ZO MAAK JE HET

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

Gemarineerde kippendijen

Stoofperen

WAT HEB JE NODIG?

kippendijen

4 stuks



tex mex droge rub kruiden

ZO MAAK JE HET

- 1 Wrijf de kippendijen in met de tex mex droge rub en laat het een half uurtje intrekken
- 2 Braad de kippendijen in de pan totdat deze van binnen rosé zijn

Mayonaise

WAT HEB JE NODIG?

grove mosterd

4 el

mayonaise

1 tl

lenteui

1 bos

ZO MAAK JE HET

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

WAT HEB JE NODIG?

stoofperen

2 stuks



suiker

200 gram

zoete witte wijn

1 fles

steranijs

4 stuks



kaneelstokjes

2 stuks



kurkuma

1 eetlepel



ZO MAAK JE HET

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

Tip van Stijn

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

SERVEREN

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



"Groentefriet is echt gezond!"



NOTITIES

kinder
MENU
2.0

Dit winnende recept is
bedacht door
CKC De Rietzanger
in Eelderwolde

Wist je dat...??

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



Kleurrijke salade



Ay
caramba!!



Kleurrijke salade

iiii personen

WAT HEB JE NODIG?

gemengde salade
250g

ijsbergsla
250g



rode ui
1 stuk



geraspte wortel
1 stuk



kidneyboontjes
klein blikje



mais
klein blikje



cherrietomaatjes



**eventueel gebakken
spekreepjes**



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

ZO MAAK JE HET

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



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

NOTITIES

Wist je dat...??

de
tomatenplant
oorspronkelijk uit
Zuid-Amerika
komt



Tip van Stijn

Deze salade is heerlijk voor bij de 'patatdag'.



KINDER
MENU
2.0

Dit winnende recept is
bedacht door
De Singelier
in Diever



Pasta met broccoli en zalm



Pasta met broccoli, zalm, kookroom en geraspte kaas

WAT HEB JE NODIG?

broccoli

450 gram



pasta naar keuze

160 gram



kookroom

200 ml

zalm

200 gram



geraspte kaas



verse basilicum



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



ZO MAAK JE HET

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

2 personen



NOTITIES



Wist je dat ...?

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



Tip van Stijn

MaaK dit overheerlijke recept extra gezond door te kiezen voor volkorenpasta!



kinder
MENU
2.0

Dit winnende recept is
bedacht door OBS De
Woldstroom in
Meppel

Wist je dat ... ?

er 60
verschillende
soorten tomaten
bestaan



Pasta om te smullen

Delizioso!



Om te smullen pastadeeg! iiii personen

WAT HEB JE NODIG?

bloem
300 g



grote eieren
3 stuks (60 g)



olijfolie (naar keuze)
30 ml



zout
snufje



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



ZO MAAK JE HET

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



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



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

Pasta om te smullen!

WAT HEB JE NODIG VOOR DE SAUS?

tomaten
4 stuks



2 kipfilets
2 stuks



spinazie
300 gr



knoflook
1 teentje



sinaasappel
½ stuk



1 citroen
1 stuk



rode paprika's
2 stuks



peper en zout
snufje

bouillonblokje
1 stuk

SERVEREN

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

EN Smullen maar!

ZO MAAK JE HET

Dan gaan we verder met de saus voor de pasta.

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

Tip van Stijn

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

kinder
MENU
2.0

Dit winnende recept
is bedacht oor OBS
Kloosterveen
in Assen



Regenboog groentespies

Somewhere
over the rainbow



Lied Kindermenu 2.0

(Op de muziek van Hollandse Pot 2.0)

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

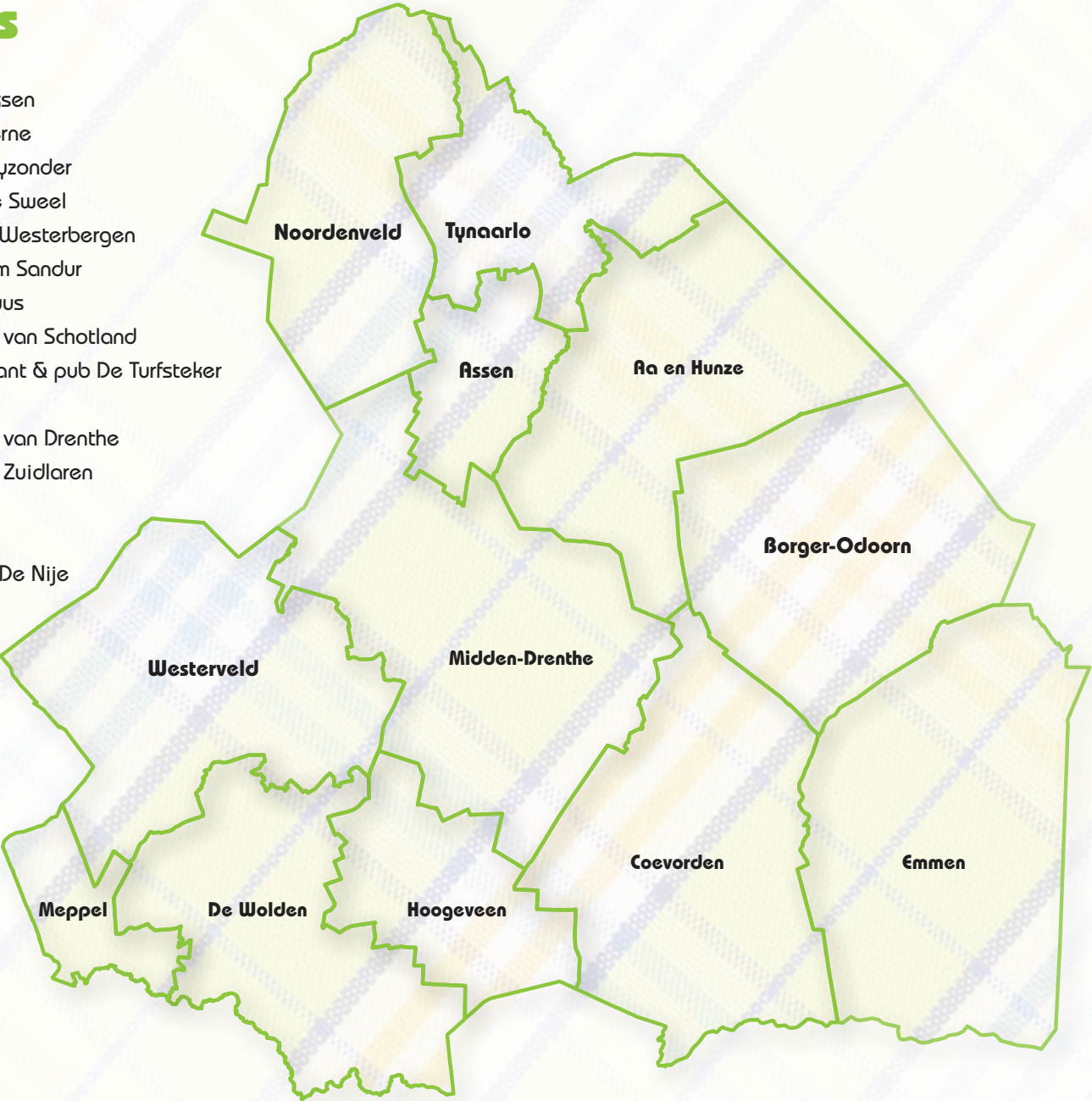
Het is kindermenu 2.0, 2.0
Het is kindermenu 2.0, 2.0

Ik hou van koken ik doe mee

Bedacht
door OBS De
Woldstroom in
Meppel

Deelnemers

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



Juryleden Kindermenu 2.0: Samen aan de slag voor lekker en gezonder uit eten in Drenthe.



Colofon

Dit kookboek is een uitgave van provincie Drenthe, Jong Leren Eten en Drenthe Gezond. Kindermenu 2.0 wordt mede ondersteund door Koninklijke Horeca Nederland, afdeling Drenthe.

Jaartal van uitgifte is 2019.

Fotografie Marcel J. de Jong, W. Dooren (pagina 32,33), Lammert Aling Fotografie (pagina 36)

Notities







Wist je dat ... ??

aardbeien
goed zijn voor het
geheugen



Wist je dat ... ??

aardbeien
goed zijn voor het
geheugen



Drenthe | gezond
provincie Drenthe





Compressed by

PDF24

<https://ruudskookboek.nl>