



HELDEN VAN DE NATUUR

kookboek

**HELDEN
VAN DE
NATUUR**
rijswijk



Kinder, les en
hobbytuinen
Rijswijk



Dit kookboek is van

ZOETE ZONNE-WORTELTJES
KROKANTE KNABBELCHIPS
COURGETTEFEEST PANNENKOEKJES
DE LUXE CLUB SANDWICH
SUPERSNELLE NAAN PIZZA
KLEURRIJKE TOMATENCOUSCOUS
ROZE KOUDE SCHOTEL
AARDAPPEL-ONTBIJTJE
ROMIGE SPAGHETTI
VULKAAN ANDIJVIESTAMPPOT
WINTERSE SPERZIEBONEN STOOFPOT
ZOMERSE SALADE



Door Job

Zoete zonne-worteltjes

Wat heb je nodig?

- 1 kg wortels
- 80 gr suiker of honing
- 4 el olijfolie
- 2 el keukenzout
- 2 el boter
- 2 el zwarte peper (versgemalen)
- 1 citroen

30 min | 4 personen

- 1 Was de wortels en snijd het grootste deel van het loof eraf, maar laat een klein stukje zitten voor de uitstraling. Zet een pan met voldoende water op hoog vuur, voeg het zout toe en kook de wortels in ongeveer 8 minuten beetgaar.
- 2 Laat de wortels goed uitlekken. Smelt ondertussen de suiker in een pan met dikke bodem op middelhoog vuur tot deze vloeibaar is, maar pas op dat het niet verbrandt. Als je honing gebruikt, verwarm deze dan rustig op middelhoog vuur.
- 3 Voeg de helft van het sap van 1 citroen en 50 ml water toe aan de suiker of honing en laat het mengsel zachtjes borrelen.
- 4 Schep de gekookte wortels door de karamel. Proef en voeg naar smaak meer citroensap toe.
- 5 Voeg een flinke klont boter toe aan de wortels en roer goed door. Bestrooi met versgemalen zwarte peper en serveer direct.



Wat heb je nodig?

- 15 aardappelen
- Zout naar smaak

20 min | 4 personen

- 1 Schil de aardappelen.
- 2 Snijd de aardappelen met een dunschiller in dunne plakjes.
- 3 Verhit de frituurpan tot 190°C en frituur de aardappelplakjes in ongeveer 4 minuten goudbruin en krokant.
- 4 Laat de chips uitlekken op keukenpapier en bestrooi ze met wat zout.
- 5 Serveer de chips in bakjes en geniet van je zelfgemaakte, knapperige aardappelchips.



Door Boaz

Courgettefeest pannenkoekjes

30 min | 2 personen

Wat heb je nodig?

1 grote courgette
1/4 tl zout
1 ei (M)
75 gr feta, verkruimeld
60 gr zelfrijzend bakmeel
Peper naar smaak
Snufje gemalen komijnzaad
1/2 tl gedroogde dille

- 1 Leg een schone theedoek in een kom of vergiet. Was de courgette en verwijder de uiteinden. Rasp de courgette grof boven de theedoek. Strooi het zout over de geraspte courgette en roer goed door.
- 2 Draai de theedoek dicht en pers zoveel mogelijk vocht uit de courgette. Herhaal dit tot er bijna geen vocht meer uitkomt. Doe de courgette in een beslagkom.
- 3 Voeg het ei toe en roer dit door de courgette. Voeg daarna de feta, het zelfrijzend bakmeel, peper, komijn en dille toe. Meng alles tot het meel volledig is opgenomen.
- 4 Verhit een scheut olijsfolie in een koekenpan. Schep telkens een eetlepel van het beslag in de pan en druk het beslag plat. Bak de pannenkoekjes goudbruin aan beide kanten.
- 5 Laat de pannenkoekjes uitlekken op keukenpapier om het overtollige vet te verwijderen. Serveer ze warm.

Door Aaliyah

Luxe club sandwich

10 min | 1 persoon

Wat heb je nodig?

Verse dille
Sla
1 Tomaat
1 Komkommer
Mayonaise
Gerookte kipfilet
Casino- of tostbrood (wit of bruin)
Snufje zout
Optioneel: Ei, bacon

- 1 Meng mayonaise met fijngehakte dille, een snufje zout en een klein beetje water in een kommetje. Laat de saus een half uur rusten voor de beste smaak.
- 2 Klop de eieren los, voeg zout toe en bak een dunne omelet. Snijd de omelet vervolgens in vierkantjes.
- 3 Toast drie sneetjes brood per club sandwich tot ze goudbruin en knapperig zijn.
- 4 Snijd de komkommer, tomaat en sla in dunne plakjes.
- 5 Besmeer twee sneetjes brood met de dille-mayonaise. Beleg deze met gerookte kipfilet, sla, tomaat, komkommer, omelet en eventueel krokant gebakken bacon en herhaal voor de volgende laag.
- 6 Leg het derde sneetje brood erbovenop, steek satéprikkers door de sandwich en snijd deze diagonaal doormidden voor de klassieke club sandwich look.

Door Luca

Supersnelle naan pizza

30 min | 1 persoon

Wat heb je nodig?

1 naan
40 gr passata (tomatensaus)
15 gr geraspte kaas
85 gr kipfilet
Halve rode ui
Halve rode paprika
5 cherrytomaatjes
1 bosuitje
1 tl Italiaanse kruiden
1 el olijfolie
Snufje zout en peper

- 1 Verwarm de oven voor op 180°C.
- 2 Snijd de rode ui in halve ringen, de paprika in reepjes en halveer de cherrytomaatjes.
- 3 Snijd de kipfilet in blokjes en bak deze goudbruin en gaar in de olijfolie. Breng op smaak met de Italiaanse kruiden, zout en peper.
- 4 Verdeel de passata over de naan en beleg deze met de kip, paprika en tomaatjes.
- 5 Bestrooi de naanpizza met de geraspte kaas en bak deze 10 minuten in de voorverwarmde oven.
- 6 Haal de naanpizza uit de oven en verdeel de rode ui erover. Garneer met gesneden bosui.

Door Jesse & Kaj

Kleurrijke tomatencouscous

20 min | 4 personen

Wat heb je nodig?

2 zoete puntpaprika's
2 teentjes knoflook
4½ el olijfolie
450 gr tuinbonen
70 gr tomatenpuree
275 gr couscous
400 gr falafel
3 tomaten
1 ui
30 gr verse peterselie
500 ml water

- 1 Snijd de paprika in reepjes en hak de knoflook fijn. Verhit 2 el olijfolie in een hapjespan. Fruit de knoflook 1 minuut aan. Voeg de paprika toe en bak nog 2 minuten mee.
- 2 Schep de tuinbonen door het paprikamengsel en bak 3 minuten. Voeg de tomatenpuree toe en bak nog 1 minuut. Strooi de couscous over de groenten en roer goed door. Schenk 500 ml kokend water in de pan en dek af met een deksel. Zet het vuur uit en laat de couscous 5 minuten wellen.
- 3 Verhit ondertussen 2 el olijfolie in een koekenpan en bak de falafel in 6 minuten rondom goudbruin en gaar. Snijd de tomaten in plakjes en de ui in dunne ringen. Meng dit door elkaar en breng op smaak met peper en ½ el olijfolie.
- 4 Snijd de peterseliestelen weg en hak het blad grof. Maak de couscous los met een vork en meng de peterselie erdoor. Breng op smaak met peper en zout.
- 5 Verdeel de couscous met groenten over 4 borden en serveer met de falafel.

Door Familie Keereweer

Roze koude schotel

30 min | 6 personen

Wat heb je nodig?

300 gr gekookte kruimige aardappels
1 gekookte rode biet
1 appel, in blokjes
100 gr zure augurkjes, fijngenhakt
80 gr zilveruitjes, fijngenhakt
3 lenteuitjes, in ringetjes
2 hardgekookte eieren, fijngenhakt
3 el olijfolie
½ el mosterd
3 flinke el mayonaise
3 el sap uit de zilveruitjespot
Sla
Extra plakjes rode biet
Plakjes ei
Augurk
Toefjes mayonaise
Kerstomaatjes

- 1 Meng de olijfolie, mosterd, mayonaise en het zilveruitjessap goed door elkaar om de saus te maken.
- 2 Voeg de aardappels, rode biet, appel, augurkjes, zilveruitjes, lenteuitjes en fijngehakte eieren toe aan de saus.
- 3 Roer alles goed door elkaar en proef of er nog wat zout en peper bij moet. De salade mag niet te flauw zijn.
- 4 Drapeer de slablaadjes op een grote schaal.
- 5 Stamp de salade aan in een ronde kom en stort deze op de schaal met sla.
- 6 Garneer de roze koude schotel met plakjes ei, augurk, toefjes mayonaise, kerstomaatjes en natuurlijk wat extra rode biet.

Door Safi Ali

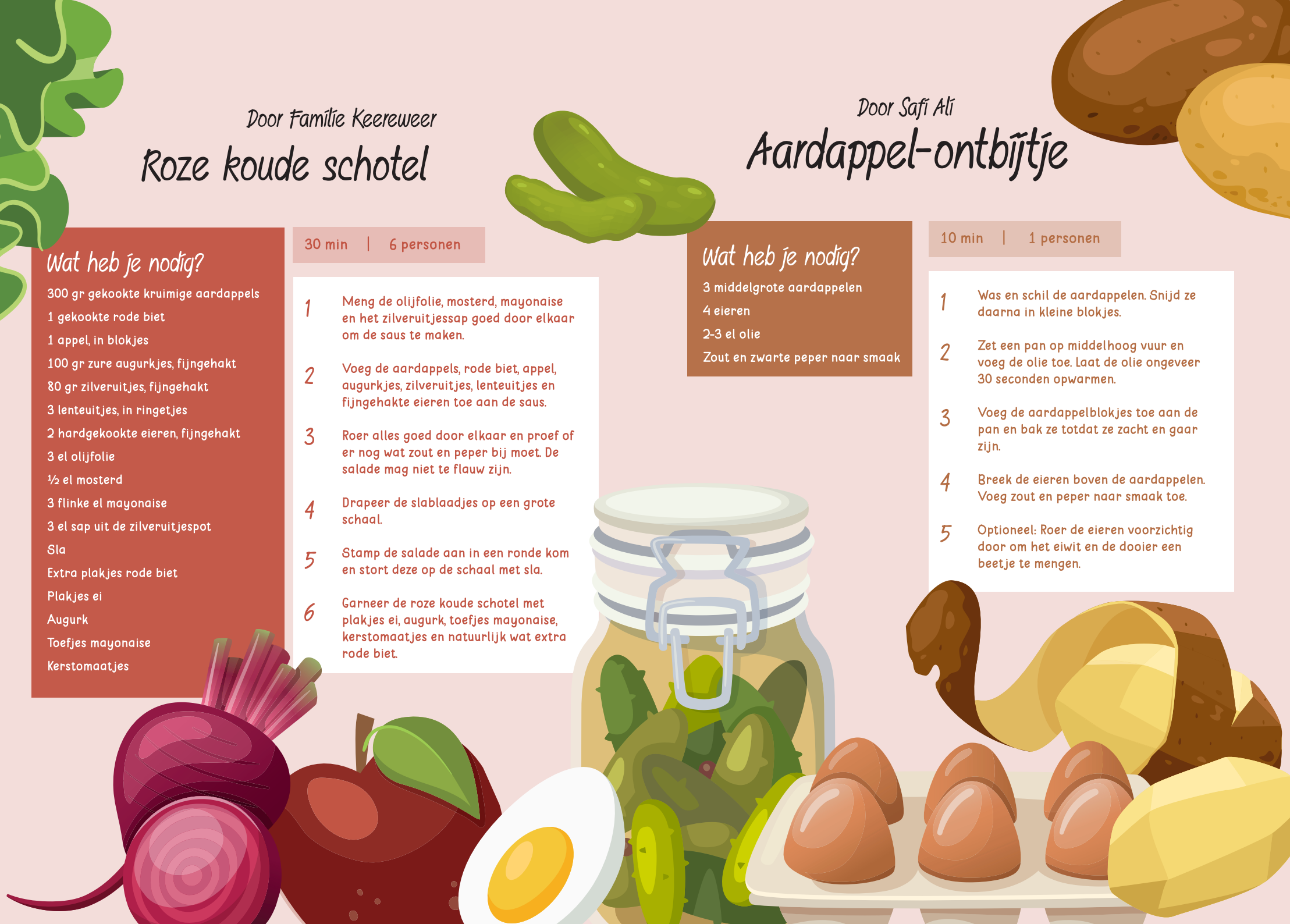
Aardappel-ontbijtje

10 min | 1 personen

Wat heb je nodig?

3 middelgrote aardappelen
4 eieren
2-3 el olie
Zout en zwarte peper naar smaak

- 1 Was en schil de aardappelen. Snijd ze daarna in kleine blokjes.
- 2 Zet een pan op middelhoog vuur en voeg de olie toe. Laat de olie ongeveer 30 seconden opwarmen.
- 3 Voeg de aardappelblokjes toe aan de pan en bak ze totdat ze zacht en gaar zijn.
- 4 Breek de eieren boven de aardappelen. Voeg zout en peper naar smaak toe.
- 5 Optioneel: Roer de eieren voorzichtig door om het eiwit en de dooier een beetje te mengen.



Door Sarah, Bryan & Britt

Romige spaghetti

30 min | 4 personen

Wat heb je nodig?

2 courgettes
300 gr gekruid kipgehakt
1 kuipje Boursin Cuisine (230 gr)
400 gr volkoren spaghetti
3 teentjes knoflook
Rucola naar smaak
2 el olijfolie

- 1 Kook de spaghetti volgens de instructies op de verpakking. Giet de spaghetti af, maar houd 3 eetlepels van het kookvocht apart.
- 2 Snijd de courgettes in blokjes en hak de knoflook fijn.
- 3 Verhit 2 eetlepels olijfolie in een ruime hapjespan op middelhoge temperatuur. Bak de knoflook 1 minuut. Voeg het kipgehakt toe en bak het rul en goudbruin in ongeveer 4 minuten op hoge temperatuur.
- 4 Voeg de courgetteblokjes toe en bak nog 2 minuten op middelhoog vuur mee. Roer de spaghetti, het achtergehouden kookvocht en het kuipje Boursin door het groente-gehaktmengsel. Verwarm alles 1 minuut door en breng op smaak met flink wat peper en een snufje zout.
- 5 Verdeel de spaghetti over de borden en gaarneer met rucola naar smaak.

Door Jayden en Lotte

Vulkaan andijviestamppot

20 min | 4 personen

Wat heb je nodig?

500 gr andijvie
1 kilo aardappels
1 bouillonblokje (groente)
Zout naar smaak
Rookworst naar keuze
Zakje jus
Melk (optioneel)
Klontje boter (optioneel)

- 1 Schil de aardappels, snijd ze in stukken en was ze goed. Kook de aardappels in water met het bouillonblokje tot ze zacht zijn. Voeg eventueel wat zout naar smaak toe.
- 2 Snijd de andijvie in reepjes en was deze grondig. Stoof de andijvie in een pan met een klein beetje water tot deze wat zachter is. Dit duurt maar kort.
- 3 Giet de aardappels af en stamp ze fijn. Voeg naar wens een scheutje melk en een klontje boter toe voor een romige smaak.
- 4 Voeg de gestoofte andijvie toe aan de aardappels en stamp het geheel goed door elkaar. Maak de jus volgens de aanwijzingen op het zakje.
- 5 Verwarm de rookworst volgens de instructies en snijd deze in plakjes.
- 6 Schep een mooi portie andijviestamppot op de borden. Maak een kuiltje in het midden van de stamppot en giet hier de jus in. Leg de plakjes rookworst eromheen.

Door Boaz

Winterse sperziebonen stoofpot

Wat heb je nodig?

400 gr sperziebonen
350 gr kipfilet, in blokjes
Paprikapoeder
125 gr spekreepjes
1 ui, fijngesnipperd
2 knoflooktenen, uitgeperst
250 gr champignons, in plakjes
1-2 tl gedroogde tijm
Scheutje vruchtensap
70 gr tomatenpuree
1 kippenbouillontablet
1 el suiker
Olie
1 el maïzena

40 min | 4 personen

- 1 Kook de sperziebonen beetgaar en spoel ze af met koud water. Laat ze uitlekken in een vergiet.
- 2 Bestrooi de kip met paprikapoeder, zout en peper. Verhit een scheutje olie in een hapjespan en bak de kip op hoog vuur goudbruin. De kip hoeft nog niet helemaal gaar te zijn. Schep de kip uit de pan en zet opzij.
- 3 Bak de spekreepjes in het achtergebleven bakvet op middellaag vuur goudbruin. Voeg de ui en knoflook toe en fruit deze zachtjes aan.
- 4 Voeg de champignons, tijm, tomatenpuree en het bouillontablet toe en bak 1 minuut mee. Blus af met vruchtensap en laat het vocht verdampen.
- 5 Voeg 400 ml water en de suiker toe aan de pan en breng aan de kook. Zet het vuur lager en laat het zachtjes pruttelen.
- 6 Meng de maïzena met een scheutje koud water tot een glad papje en voeg dit al roerend toe aan de saus. Laat de saus binden. Als de saus te dun is, kun je nog wat extra maïzena met water toevoegen. Voeg de sperziebonen en kip toe aan de pan en warm het geheel nog even door.

Door Anaïs & Stan

Zomerse salade

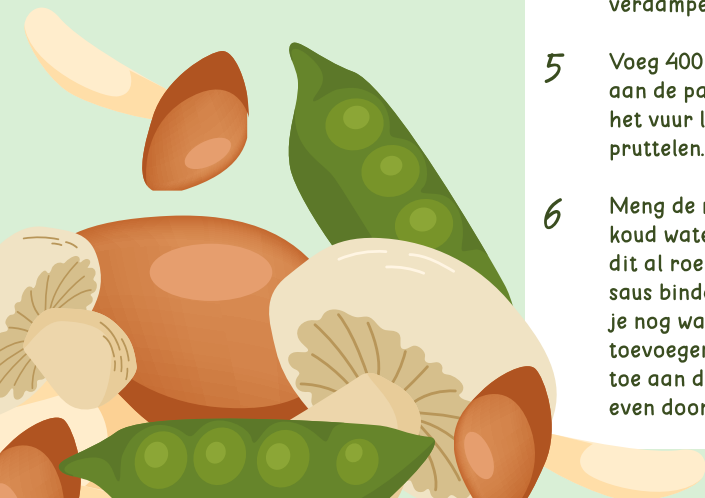


10 min | 4 personen

Wat heb je nodig?

400 gr sla
800 gr cherrytomaten
800 gr komkommer
160 gr roomkaas
20 gr olijfolie
200 gr prosciutto
Zout naar smaak

- 1 Snijd de cherrytomaten doormidden en de komkommer in blokjes.
- 2 Meng alle ingrediënten in een grote schaal en voeg zout naar smaak toe.
- 3 Serveer de salade direct.





Eet smakelijk!

www.heldenvandenatuur.nl