



HELDEN VAN DE NATUUR

kookboek

Jammieeee lekker!

Aardappelsalade met rauwkost
Andijviestamppot met Marokkaanse twist
Andijviestamppot met kaas en jus
Courgette lasagne
Gezonde sandwich
ham-preïrolletjes
Marokkaanse frisse salade
Zomerse andijviestamppot met pesto
Gevulde courgettes met gehakt
Gevulde uien
Moestuïn superjuice
Rode bietensoep
Pasta met romige kip en groenten
Pizzocheri
Nieuwe aepels met gesmolten boterjus
Vietnamese dipsauzen voor groenten



Dit kookboek is van



Door Adam

Aardappelsalade met rauwkost

30 min | 8 personen

Wat heb je nodig?

1 kg Aardappelen/krieltjes
90 gr radijs
330 gr augurken
70 gr bleekselderij
70 gr witte kool
20 gr rode ui
2 blikjes tonijn
Zout en peper naar smaak
2 el Zaanse mayo
1 citroen
Scheutje olijfolie

- 1 Schil de aardappelen en snijd ze in kleine blokjes. Zet een pan water op het vuur en kook de blokjes in ongeveer 20 minuten gaar. Prik er even in met een vork om te checken of ze gaar zijn.
- 2 Giet de aardappelen af en laat ze goed afkoelen. Je kunt ze even op een groot bord spreiden, dan gaat het sneller. Dit is belangrijk voor een lekkere, frisse salade.
- 3 Snijd ondertussen alle groente in stukjes. Denk aan paprika, komkommer, tomaat of wat je maar lekker vindt. Zorg dat alles klaarstaat om gemengd te worden.
- 4 Doe de afgekoelde aardappelen in een grote kom. Voeg de gesneden groenten en de uitgelekte tonijn toe. Roer er een flinke lepel Zaanse mayo doorheen en breng op smaak met zout, peper en een beetje citroensap.
- 5 Zet je salade in de koelkast zodat alles goed koud wordt. Als het goed gekoeld is, kun je lekker gaan smullen. Eet smakelijk!





Door Moesa en Sofia

Andijviestamppot met Marokkaanse twist

Wat heb je nodig?

1 andijvie
500 graardappelen
1 el roomboter
Scheutje volle melk
Zout en peper naar smaak

500 gr gehakt (kip/rund)
1 ui fijn gesnipperd
1 teentje knoflook
Scheut olijfolie
Fijngesneden koriander
1 tl kipkruiden
1 tl Ras El Hanout
4 tomaten



20 min | 4 personen

- 1 Schil de aardappelen, snijd ze in stukken en kook ze in een pan met water in ongeveer 20 minuten gaar. Laat daarna een klein beetje kookvocht in de pan zitten.
 - 2 Meng het gehakt met kruiden, fijngehakte ui, knoflook en koriander. Draai er kleine balletjes van. Verhit wat olijfolie in een pan en bak de balletjes rustig gaar. Pureer ondertussen de tomaten (met een blender of staafmixer) en voeg die toe aan de balletjes. Breng op smaak met wat extra kipkruiden en laat het geheel ongeveer 20 minuten zachtjes pruttelen.
 - 3 Voeg een klontje roomboter, een scheutje melk, zout en peper toe aan de aardappelen. Stamp alles goed fijn tot je een romige puree hebt.
 - 4 Snijd de andijvie fijn en roer die door de warme puree. De andijvie slinkt een beetje en mengt mooi door de stamppot heen.
 - 5 Schep de stamppot op een bord, leg er een paar Marokkaanse gehaktballetjes bij en giet de tomatensaus er lekker overheen. Wil je het nóg lekkerder maken? Voeg dan een lepel appelmoes toe voor een zoet tintje. Smullen maar!
- 

Door Timothy

Andijviestamppot met kaas en jus

40 min | 4 personen

Wat heb je nodig?

800 gr kruimelige aardappelen

400 gr gesneden andijvie

50 gr roomboter

1 scheutje melk

2 plakken cheddarkaas

Vlees naar keuze

2 uien

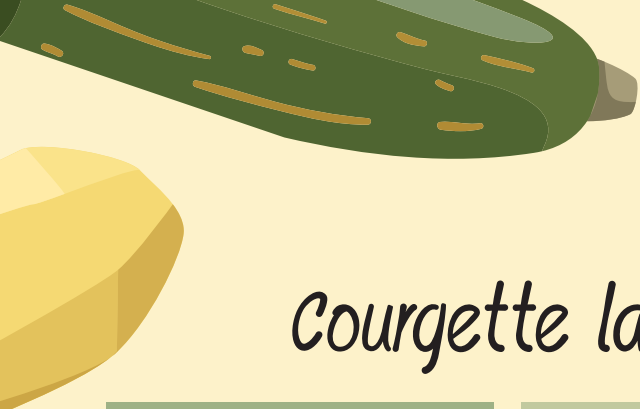
1 el bloem

250 ml bouillon (kip of groente)

Zout en peper naar smaak

- 1 Schil de aardappelen en kook ze in 20 minuten gaar. Giet ze af en stamp met roomboter en een scheut melk tot een romige puree.
- 2 Scheur de cheddar in stukjes en roer door de warme puree tot de kaas smelt. Voeg dan de fijngesneden andijvie toe en laat die even meegaren.
- 3 Snijd de uien in ringen en bak ze goudbruin in boter. Roer er een lepel bloem door en voeg geleidelijk het water of de bouillon toe. Laat zachtjes indikken tot een lekkere jus. Breng op smaak met peper en zout (en eventueel een beetje ketjap).
- 4 Bak het vlees en serveer dat met de stamppot. Schep de stamppot als een berg op het bord, maak een kuiltje in het midden en giet daar de warme uitjesjus in.
- 5 Bestrooi met wat gebakken uitjes voor extra crunch. Aan tafel en... eet smakelijk!

Melk



Door Ilse

Courgette lasagne

Wat heb je nodig?

1 courgette
Olijfolie
Gedroogde oregano
500 gr gehakt
Geraspte kaas
Tomaten pastasaus

40 min | 2 persoon

- 1 Snijd de courgette in lange, dunne plakken. Verwarm de oven voor op 160 °C (hetelucht) en vet een ovenschaal in met een beetje olijfolie.
 - 2 Verhit olijfolie in een pan en bak het gehakt rul. Voeg je favoriete tomatensaus toe (niet te dun!) en kruid met wat gedroogde oregano. Laat het even pruttelen.
 - 3 Begin met een laag courgette in de ovenschaal. Schep er wat gehakt-tomatensaus overheen en strooi er wat geraspte kaas op. Herhaal dit tot alles op is. Eindig met een laagje kaas bovenop.
 - 4 Zet de schaal in de oven en bak ongeveer 30 minuten. Prik even met een vork in de lasagne – als de courgette zacht is, is hij klaar!
 - 5 Laat de lasagne een paar minuten afkoelen zodat hij steviger wordt. Snijd in stukken en serveer. Smullen maar!
- 



Door Storm en Sterre

Gezonde sandwich

Wat heb je nodig?

Sla

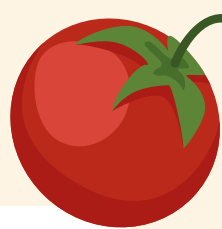
Tomaat

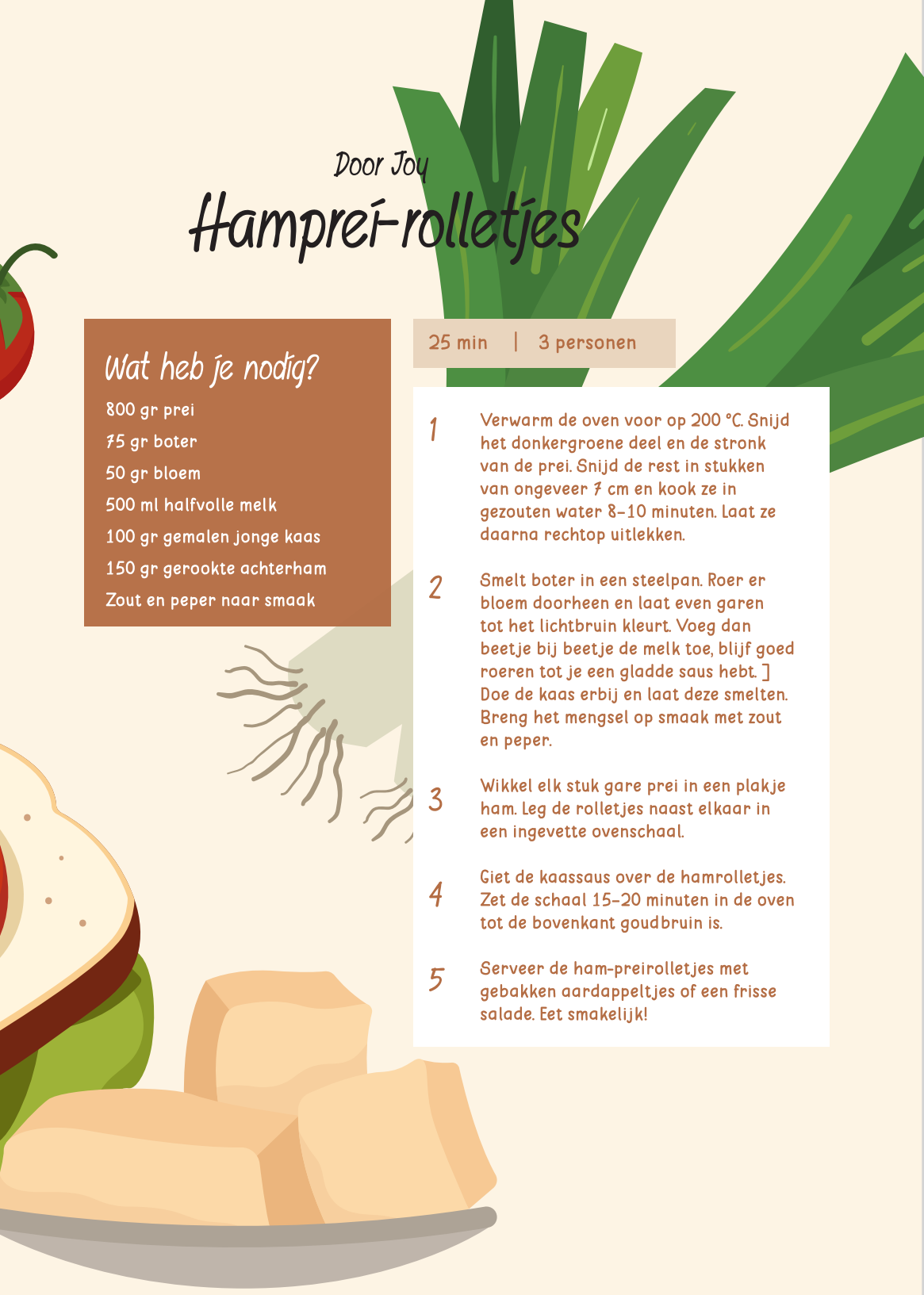
Komkommer

2 boterhammen per persoon

Kaas

10 min | 1 personen

- 
- 1 Pak een boterham en leg er een vers blaadje sla op. Nog lekkerder als de sla uit je eigen tuin komt!
 - 2 Leg een plak kaas bovenop de sla. Dit zorgt voor een romige smaak.
 - 3 Snijd een tomaat en komkommer in dunne plakjes. Verdeel ze mooi over de kaas.
 - 4 Heb je zin in extra eiwitten? Snijd dan een gekookt eitje in plakjes en leg die bovenop de groenten.
 - 5 Leg een tweede boterham bovenop, druk lichtjes aan en snijd eventueel schuin doormidden. Klaar om op te eten. Eet smakelijk!
- 



Door Joy

Hamprei-rolletjes

25 min | 3 personen

Wat heb je nodig?

800 gr prei
75 gr boter
50 gr bloem
500 ml halfvolle melk
100 gr gemalen jonge kaas
150 gr gerookte achterham
Zout en peper naar smaak

- 1 Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd het donkergroene deel en de stronk van de prei. Snijd de rest in stukken van ongeveer 7 cm en kook ze in gezouten water 8–10 minuten. Laat ze daarna rechtop uitlekken.
- 2 Smelt boter in een steelpan. Roer er bloem doorheen en laat even garen tot het lichtbruin kleurt. Voeg dan beetje bij beetje de melk toe, blijf goed roeren tot je een gladde saus hebt.] Doe de kaas erbij en laat deze smelten. Breng het mengsel op smaak met zout en peper.
- 3 Wikkel elk stuk gare prei in een plakje ham. Leg de rolletjes naast elkaar in een ingevette ovenschaal.
- 4 Giet de kaassaus over de hamrolletjes. Zet de schaal 15–20 minuten in de oven tot de bovenkant goudbruin is.
- 5 Serveer de ham-preirolletjes met gebakken aardappeltjes of een frisse salade. Eet smakelijk!



Door Soumeiya

Marokkaanse frisse salade



Wat heb je nodig?

1 komkommer
1 ui
2 tomaten
2 el azijn
1 el olijfolie
1 el honing
Zout en peper naar smaak

15 min | 3 personen

- 1 Snijd de komkommer, ui en tomaten in kleine stukjes. Hoe fijner, hoe beter de smaken mengen.
 - 2 Doe alle gesneden groenten in een grote kom en roer ze goed door elkaar.
 - 3 Voeg een scheutje azijn en olijfolie toe. Doe er ook een theelepel honing en een snufje zout bij. Zo wordt het fris én een beetje zoet!
 - 4 Roer alles nog een keer goed door, zodat de dressing overal tussendoor zit.
 - 5 Laat de salade even staan zodat de smaken goed intrekken. Serveer bij je maaltijd of eet 'm lekker zo. Eet smakelijk!
- 
- 
- 



Door Yanou

Zomerse andijviestampot met pesto

30 min | 4 personen

Wat heb je nodig?

800 gr kruimelige aardappelen
350 gr andijvie
12 zongedroogde tomaten
30 gr pijnboompitten
40 gr hazelnoten
50 gr oude kaas
15 gr basilicum
75 ml olijfolie
8 kleine worstjes
1 venkel
150 ml crème fraîche
Zout en peper naar smaak

- 1 Schil de aardappelen, snijd ze in stukken en kook ze in een pan met een beetje zout en net genoeg water. Laat ze in 20 minuten gaar worden met de deksel op de pan.
- 2 Rooster pijnboompitten en hazelnoten in een droge pan tot ze goudbruin zijn. Maal ze met oude kaas, basilicum en olijfolie in een keukenmachine tot een smeuge pesto. Breng op smaak met peper en zout.
- 3 Grill de worstjes in een grillpan of op de barbecue tot ze mooie donkere streepjes hebben. Laat ze daarna even rusten.
- 4 Snijd de venkel in dunne plakjes en de zongedroogde tomaat in stukjes. Giet de aardappels af en stamp ze samen met crème fraîche tot een romige puree. Roer de venkel, andijvie, pesto en tomaat erdoor. Breng op smaak met zout.
- 5 Schep de kleurrijke stampot op een bord en leg de gegrilde worstjes erbij. Een smaakbom met een verrassende twist! Eet smakelijk!

Door Ege

Gevulde courgettes met gehakt

Wat heb je nodig?

7 courgettes
200 gr gehakt (kip/rund)
1/2 glas rijst
1 ui
1 tl zwarte peper
1 tl zout
Bosje peterselie
Bosje dille
1 el tomatenpuree
1 teentje knoflook
50 gr yoghurt
1 komkommer

40 min | 4 personen

- 1 Was de courgettes en schil ze licht. Snijd ze doormidden en hol het vruchtvlees eruit. Prik met een mes een paar gaatjes in elke helft — zo garen ze beter.
- 2 Meng het gesnipperde uitje met het gehakt en je favoriete kruiden. Voeg een half kopje water toe voor extra smeuïgheid. Vul hiermee de courgettes.
- 3 Meng 1 eetlepel tomatenpuree met een klein beetje water tot het wat dunner is, en voeg een scheutje olie toe.
- 4 Zet de gevulde courgettes in een pan en giet de saus erbij tot de courgettes voor de helft onderstaan. Breng aan de kook, zet daarna het vuur lager en laat zachtjes garen tot ze lekker zacht zijn.
- 5 Meng de yoghurt met geperste knoflook, fijngesneden of geraspte komkommer, en wat peper en zout. Laat even intrekken in de koelkast voor extra smaak. Serveer de gevulde courgettes warm met een flinke lepel koude knoflookyoghurt ernaast. Heerlijk met een stukje platbrood of rijst. Eet smakelijk!





Door İlyas en Zeyd

Gevulde uien



60 min | 6 personen

Wat heb je nodig?

100 gr gehakt (kip/rund)
8 grote uien
1 theeglas Turkse rijst
1 groene peper
1 tomaat
1 Bosje peterselie
2 1/2 el tomatenpuree
1 el peperpuree
1 el paprikapoeder
Zonnebloemolie
1 tl chilivlokken
Zout en peper naar smaak

- 1 Pel de uien en snijd er een rechte snede in van boven naar beneden. Kook ze 15–20 minuten tot ze zacht zijn. Laat afkoelen en haal voorzichtig de lagen los. Het middelste (kleinste) deel kun je weglaten.
- 2 Was de rijst goed. Snijd 1 ui, de tomaat, peper en peterselie fijn. Meng dit met de rijst, gehakt, kruiden en wat zout. Knead alles goed door elkaar met je hand.
- 3 Vul elke uienlaag met een beetje van het rijstmengsel — niet te vol, anders gaan ze open tijdens het koken. Rol ze dicht en leg ze netjes in een pan.
- 4 Meng tomatenpuree met een klein beetje water en zout. Roer goed, voeg dan 2–3 glazen warm water toe. Giet de saus over de uien tot ze net onderstaan (ongeveer 5 cm). Druppel wat olie erover. Breng aan de kook en laat 30–45 minuten zachtjes pruttelen. Voeg indien nodig extra water toe.
- 5 Serveer de gevulde uien warm, het liefst met een flinke lepel yoghurt erbij. Dat maakt het helemaal af!





Door Saffi en Sofya

Moestuïñ superjuice

20 min | 2 personen

Wat heb je nodig?

1 kleine biet
1 handvol selderij
1 handvol peterselie
1 handvol boerenkool
2 middelgrote wortels
1 appel
1 stuk gember
1/2 citroen
Bosje munt

- 1 Was alle ingrediënten goed onder koud water.
- 2 Snijd stevige ingrediënten zoals biet, wortel en appel in stukken die makkelijk in je slowjuicer passen.
- 3 Voer de stukken één voor één in de slowjuicer. Wissel harde en zachte ingrediënten af voor het beste resultaat en een mooi gemengd sapje.
- 4 Vang het sap op in een kan en roer het goed door. Zo meng je alle smaken perfect. Serveer het sap koud of met een paar ijsblokjes voor een extra verfrissend effect. Proost op je gezondheid!

Door Zoe-Fay en Isabelle

Rode bietensoep

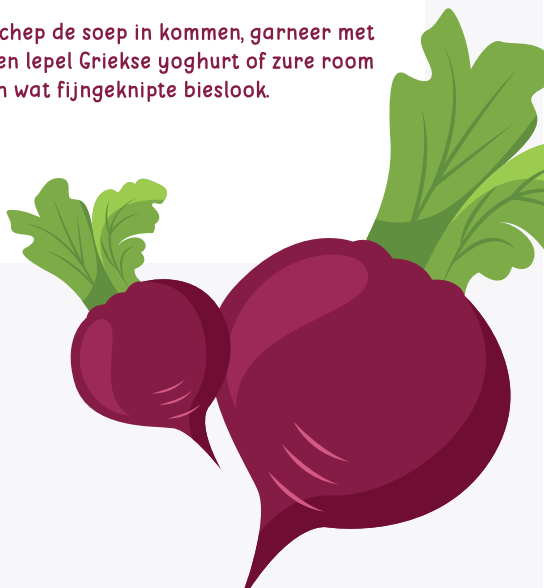


Wat heb je nodig?

3 tot 5 bieten
2 blokjes groentebouillon
1 wortel
1 tomaat
1 appel
3 teentjes knoflook
1 ui
1 aardappel
Handje bieslook
40 gr griekse yoghurt

10 min | 4 personen

- 1 Schil de bietjes, aardappel, wortel en appel. Snijd ook de tomaat in kleine blokjes. Hak de ui en knoflook fijn.
- 2 Verhit een beetje olie in een soeppan. Fruit de ui en knoflook kort aan en voeg daarna de bietblokjes toe. Schenk er 1 liter water bij en voeg de bouillonblokjes toe. Breng aan de kook.
- 3 Laat de soep rustig doorkoken tot de bietjes bijna gaar zijn. Voeg dan de overige groenten en de aardappel toe. Kook verder tot alles zacht is.
- 4 Pureer de soep met een staafmixer tot een glad geheel. Breng op smaak met zout en peper.
- 5 Schep de soep in kommen, garneer met een lepel Griekse yoghurt of zure room en wat fijngeknipte bieslook.



Door Raïs en Zaïn

Pasta met romige kip en groenten

Wat heb je nodig?

250 gr pasta
500 gr kipfilet
2 uien
2 paprika's
1 courgette
250 gr champignons
200 gr roomkaas
200 ml kookroom
olijfolie
Zout en peper naar smaak

40 min | 2 tot 3 personen

- 1 Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en zet even apart.
- 2 Snipper de ui, snijd de paprika en courgette in blokjes, de champignons in plakjes en de kipfilet in kleine stukjes.
- 3 Verhit wat olijfolie of boter in een grote pan. Fruit de ui tot hij glazig is, voeg de kip toe en bak goudbruin. Doe er de paprika en champignons bij en bak 5-7 minuten tot de groenten zacht zijn en het vocht is verdampt.
- 4 Roer de roomkaas en kookroom door de kip en groenten. Laat rustig smelten en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.
- 5 Voeg de gekookte pasta toe aan de saus, schep alles goed door en laat nog 1-2 minuten doorwarmen. Serveer direct. Eet smakelijk!



Door Aaron, Elia en Matthias

Pizzoccheri

60 min | 4 personen

Wat heb je nodig?

2 handjes verse spinazie/snijbiet
2 handjes sperziebonen
4 wortels
4 aardappelen
75 gr boter
1 ui
Geraspte parmezaanse kaas
Sojasaus
250 gr boekweitmeel
125 gr meel
1 ei
1 snufje zout
1 mok water

- 1 Was alle groenten en snijd ze in gelijke stukken. Breng een grote pan water met zout aan de kook. Voeg de groenten beetje bij beetje toe: eerst sperziebonen, wortels, aardappelen, dan spinazie of snijbiet. Laat alles in totaal zo'n 20 minuten koken. Voeg de spinazie of snijbiet pas de laatste 8 minuten toe.
- 2 Meng voor het deeg boekweitmeel, bloem, ei, zout en water tot een soepel deeg. Is het te droog, voeg dan nog een beetje water toe. Laat even rusten.
- 3 Fruit ondertussen de gesnipperde ui in de boter tot ze goudgeel zijn. Rol het deeg op een snijplank uit en snijd het in kleine stukjes. Laat de stukjes pasta de laatste minuten meekoken met de groenten; ze zijn in 2 minuten gaar.
- 4 Giet de groenten en pasta af. Maak in een grote schaal laagjes van groenten, pasta, geraspte kaas en wat versgemalen peper. Herhaal dit tot alles op is.
- 5 Giet de gesmolten boter over de schotel. Serveer de gebakken uitjes apart en geef er eventueel wat druppels sojasaus of Maggi bij voor extra smaak. Eet makkelijk!



Door *Isabella*

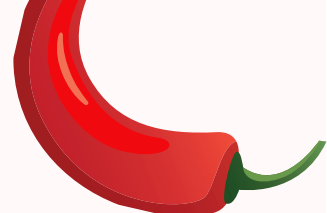
Nieuwe aardpels met gesmolten boterjus

Wat heb je nodig?

400 gr Nieuwe aardappelen
(Annabelle of Doré, liefst krieltjes)
Zout
roomboter

40 min | 4 personen

- 1 Schraap de aardappelen met de hand of in een schrapmachine. Zet ze in een bak water, laat ze even weken en verwijder met een mesje voorzichtig de dunne schil. Zorg dat elk velletje eraf is voor de lekkerste smaak.
 - 2 Spoel de aardappelen goed af. Doe ze in een grote pan, zet ze net onder water en voeg een snuf zout toe. Breng aan de kook.
 - 3 Zet het vuur lager zodra het water kookt. Kook de aardappelen tot je er met een vork makkelijk doorheen prikt, maar zorg dat ze niet uit elkaar vallen. Giet ze af en laat even uitdampen zonder te schudden.
 - 4 Smelt in een apart pannetje wat margarine of roomboter op laag vuur tot een geurige, vloeibare jus.
 - 5 Leg de aardappelen op een bord en giet er royaal de gesmolten boterjus overheen. Serveer direct. Heerlijk met bijvoorbeeld verse bieslook of een salade.
- 



Door *ori*

Vietnamese dipsauzen voor groenten

10 min | 6 personen

Wat heb je nodig?

Voor de pindasaus:

120 g pindakaas met nootjes

3 el limoensap of citroensap

1 el sojasaus

½ – 1 rode of groene chilipeper

2 tl honing

Zout naar smaak

Voor de korianderchutney:

1 flinke bos koriander

100 g geroosterde cashewnoten

4 el citroensap

1 tl zout

15 g fijngesneden gemberwortel

½ groene chilipeper

Groenten:

2 rode paprika's

2 groene of gele courgettes

3 wortels

- 1 Was de paprika's, courgettes en wortels. Snijd ze in mooie dunne reepjes. Courgette laat je rauw.
 - 2 Pindasaus maken:
Doe alle ingrediënten voor de pindasaus in een kom samen met ongeveer 75 ml water. Roer tot een gladde saus. Proef en voeg eventueel nog wat zout toe.
 - 3 Korianderchutney maken:
Doe alle ingrediënten voor de korianderchutney in een blender. Pureer glad en voeg geleidelijk ongeveer 100 ml water toe tot de chutney de gewenste dikte heeft.
 - 4 Leg de gesneden groenten op een schaal en zet de pindasaus en korianderchutney ernaast in bakjes.
 - 5 Bestrooi eventueel met wat sesamzaadjes en serveer met warme rijst als extra aanvulling. Beide sauzen kun je 3–4 dagen bewaren in een potje in de koelkast.
- 



HELDEN
VAN DE
NATUUR



Groen
Doet
Goed



Eet smakelijk!



www.heldenvandenatuur.nl