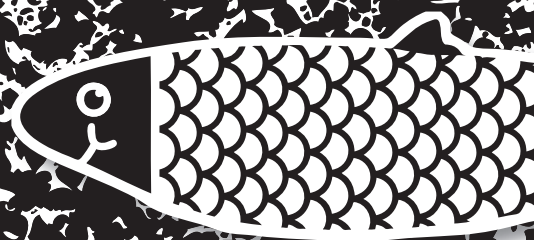


lekkere en gezonde visrecepten
— voor & door kinderen —

— Koken met Klasse —

 **VIS** 
KOOKBOEK



maak de vistajine van
Koken met Klasse
winnares Chandenie!



the same time, the authors also found that the use of the Internet in the workplace is associated with a decrease in the use of mobile phones.

It is interesting to note that the use of mobile phones in the workplace is associated with a decrease in the use of the Internet. This may be due to the fact that mobile phones are used for communication and the Internet is used for information. Therefore, the use of mobile phones may be a substitute for the use of the Internet.

The authors also found that the use of mobile phones in the workplace is associated with a decrease in the use of email. This may be due to the fact that mobile phones are used for communication and email is used for information. Therefore, the use of mobile phones may be a substitute for the use of email.

The authors also found that the use of mobile phones in the workplace is associated with a decrease in the use of instant messaging. This may be due to the fact that mobile phones are used for communication and instant messaging is used for information. Therefore, the use of mobile phones may be a substitute for the use of instant messaging.

The authors also found that the use of mobile phones in the workplace is associated with a decrease in the use of social networking sites. This may be due to the fact that mobile phones are used for communication and social networking sites are used for information. Therefore, the use of mobile phones may be a substitute for the use of social networking sites.

The authors also found that the use of mobile phones in the workplace is associated with a decrease in the use of video conferencing. This may be due to the fact that mobile phones are used for communication and video conferencing is used for information. Therefore, the use of mobile phones may be a substitute for the use of video conferencing.

The authors also found that the use of mobile phones in the workplace is associated with a decrease in the use of webinars. This may be due to the fact that mobile phones are used for communication and webinars are used for information. Therefore, the use of mobile phones may be a substitute for the use of webinars.

The authors also found that the use of mobile phones in the workplace is associated with a decrease in the use of virtual reality. This may be due to the fact that mobile phones are used for communication and virtual reality is used for information. Therefore, the use of mobile phones may be a substitute for the use of virtual reality.

The authors also found that the use of mobile phones in the workplace is associated with a decrease in the use of augmented reality. This may be due to the fact that mobile phones are used for communication and augmented reality is used for information. Therefore, the use of mobile phones may be a substitute for the use of augmented reality.

Therefore, the use of mobile phones in the workplace is associated with a decrease in the use of various digital technologies. This may be due to the fact that mobile phones are used for communication and these technologies are used for information. Therefore, the use of mobile phones may be a substitute for the use of these technologies.

The authors also found that the use of mobile phones in the workplace is associated with a decrease in the use of cloud computing. This may be due to the fact that mobile phones are used for communication and cloud computing is used for information. Therefore, the use of mobile phones may be a substitute for the use of cloud computing.

The authors also found that the use of mobile phones in the workplace is associated with a decrease in the use of big data. This may be due to the fact that mobile phones are used for communication and big data is used for information. Therefore, the use of mobile phones may be a substitute for the use of big data.

The authors also found that the use of mobile phones in the workplace is associated with a decrease in the use of artificial intelligence. This may be due to the fact that mobile phones are used for communication and artificial intelligence is used for information. Therefore, the use of mobile phones may be a substitute for the use of artificial intelligence.

The authors also found that the use of mobile phones in the workplace is associated with a decrease in the use of blockchain. This may be due to the fact that mobile phones are used for communication and blockchain is used for information. Therefore, the use of mobile phones may be a substitute for the use of blockchain.

The authors also found that the use of mobile phones in the workplace is associated with a decrease in the use of quantum computing. This may be due to the fact that mobile phones are used for communication and quantum computing is used for information. Therefore, the use of mobile phones may be a substitute for the use of quantum computing.

The authors also found that the use of mobile phones in the workplace is associated with a decrease in the use of nanotechnology. This may be due to the fact that mobile phones are used for communication and nanotechnology is used for information. Therefore, the use of mobile phones may be a substitute for the use of nanotechnology.

The authors also found that the use of mobile phones in the workplace is associated with a decrease in the use of biotechnology. This may be due to the fact that mobile phones are used for communication and biotechnology is used for information. Therefore, the use of mobile phones may be a substitute for the use of biotechnology.

The authors also found that the use of mobile phones in the workplace is associated with a decrease in the use of space technology. This may be due to the fact that mobile phones are used for communication and space technology is used for information. Therefore, the use of mobile phones may be a substitute for the use of space technology.

The authors also found that the use of mobile phones in the workplace is associated with a decrease in the use of nanotechnology. This may be due to the fact that mobile phones are used for communication and nanotechnology is used for information. Therefore, the use of mobile phones may be a substitute for the use of nanotechnology.

— Koken met Klasse —

 **VIS** 
KOOKBOEK



INHOUD

Voorwoord	6
Over het Viskookboek	7
Koken met Klasse in beeld	8
Eetdagboek van Iven	9
En de winnaar is...!	10
Makkelijke visrecepten	12
Moeilijke visrecepten	28
Bedankt & Colofon	42

VOORWOORD

Koken is leuk. En gezond koken is niet alleen goed maar ook heel lekker. Gezonde voeding verdient veel meer aandacht. Helaas zijn er in Nederland ook kinderen te dik. Wie te zwaar is op jonge leeftijd, loopt een verhoogde kans om ziek te worden op latere leeftijd. Bovendien worden kinderen met overgewicht vaker gepest en zijn ze soms minder blij. Ik heb als kind met heel veel plezier met mijn moeder of vader, broertje en zusje gekookt. Reuze gezellig, samen kletsen, de dag doornemen, en het resultaat was een lekkere maaltijd. Mijn favoriet was appeltaart en uiteraard zijn de verse appels in een taart best gezond. Maar we maakten ook graag bami, met zo veel mogelijk verse spullen erin (meer vonden we toen altijd beter) en mosselen en citroenpudding. Zo heb ik bijna alles leren

eten, –ook spruitjes en witlof– en beleef ik aan koken en lekker eten met vrienden en familie nog heel veel plezier. Ik gun alle kinderen een gelukkige jeugd en een gezonde toekomst. Door middel van Koken met Klasse leren kinderen net als ik dat gezond eten ook leuk en lekker kan zijn. Iedereen weet dat als kinderen al op jonge leeftijd gezond eten, zij dat hun hele leven met veel plezier blijven doen en zich kunnen ontwikkelen tot gezonde en gelukkige volwassenen. Ik nodig jullie uit om gezellig samen met familie of vriendjes en vriendinnetjes deze recepten uit te proberen, en o ja niet te vergeten: daarna samen alles opeten is ook heel erg leuk.

Ilija van Haaren

**Directeur Stichting
Kinderpostzegels
Nederland**

OVER HET VISKOOKBOEK

Voor je ligt het Koken met Klasse Viskookboek, een kookboek vol met lekkere visrecepten. De recepten zijn geschreven en ingestuurd door kinderen die meegedaan hebben aan de prijsvraag van Koken met Klasse.

Koken met Klasse is een project waarbij leerlingen uit groep 7 en 8 van verschillende basisscholen in Nederland les krijgen over gezond eten en bewegen. Dat is heel belangrijk omdat steeds meer kinderen in Nederland ongezond leven en te dik zijn. Tijdens Koken met Klasse leren zij van een diëtiste wat wel en niet zo gezond is en mogen ze samen met hun klasgenoten zelf koken op school. Ze maken gezonde hapjes voor de andere leerlingen, voor de meesters en juffen en voor hun ouders.

Koken met Klasse vroeg, samen met alle vishandelaren in Nederland, kinderen tot 12 jaar hun lekkerste en gezondste visrecept in te sturen. Een jury bestaande uit Jacqueline Kuperus (de diëtiste van Ajax) en Mounira Hadj Mansour (Marjana uit Spangas), koos het allerlekkerste recept uit alle inzendingen. Het winnende recept vind je op pagina 11. De rest van de inzendingen vind je ook in dit boek.

De recepten zijn ingedeeld in 2 categorieën. De makkelijke recepten kan je zelf, of met een beetje hulp van je vader of moeder maken. Bij de moeilijke recepten heb je waarschijnlijk wat meer hulp nodig.

We wensen je veel lees-, kook- & eetplezier!

Het team van Koken met Klasse
www.kokenmetklasse.nl

KOKEN MET KLASSE IN BEELD



EETDAGBOEK VAN

IVEN
CUDOUGHAM

TOP SECRET

Iven Cudogham is presentator van Basta, elke dag om 10:00 uur en om 14:00 uur te zien op AT5

Hoi,

*Ik vind het belangrijk en heel leuk om gezond te eten. Het geeft ook een goed gevoel als je gezond of, laten we zeggen, bewust eet. Omdat ik veel met kinderen werk en veel van die kinderen mij als voorbeeld zien, let ik erop dat ik niet te dik word. Maar dat lukt niet altijd ;-)
Kook ze! Iven*

Eten: Bewust, maar toch stoer!

Bewegen: Ik sport 3 tot 4 keer per week. Krachttraining en conditie training. En ik heb kleine kinderen, dat houdt je ook in beweging ;-)

Zaterdag

Ontbijt: lekkere stoere bruine boterham van een echte bakker. Met kaas en appelstroop. Glas sinaasappelsap.

Tussendoortje: komkommer, appel en theelepels pinda's.

Lunch: bruinbrood met boter en hagel-slag. Melk, water.

Avondeten: klein beetje rijst, biefstuk, roerbak groenten.

Tussendoortje: thee, water.

Zondag

Ontbijt: brood, vleeswaren, thee en melk.

Tussendoortje: appel, water

Lunch: yoghurt met gedroogd tropisch fruit.

Tussendoortje: thee, water.

Avondeten: pasta, zalm en courgette.

Tussendoortje: koffie.

Maandag (Basta draaidag)

Ontbijt: bifworstje, thee.

Tussendoortje: water, appel.

Lunch: roerbakgroenten met tonijn, mueslibol.

Tussendoortje: thee, bifworstje.

Avondeten: bulgur met rundvlees en groente.

Tussendoortje: koffie.



EN DE WINNAAR IS...!

CHANDENIE JARBANDHAN



Chandenie is 11 jaar en zit in groep 7 van basisschool de Voorsprong in Den Haag. Ze maakte **Vistajine met tomaten**. Chandenie houdt heel erg van koken en misschien nog meer van eten. Chandemies moeder is Marokkaans en bedenkt vaak tajine gerechten samen met haar zussen, de tantes van Chandenie. Toen haar moeder een tijdje geleden deze vistajine maakte dacht Chandenie ineens aan de prijsvraag van Koken met Klasse: ze vond de vistajine zo lekker dat ze het recept besloot in te sturen. De jury vond het een toprecept. Niet alleen omdat Chandenie erg haar best gedaan had om iets moois in te sturen, maar ook omdat het een originele en bovendien gezonde manier is om vis klaar te maken. Chandenie en haar moeder eten best vaak tajine, hoewel deze vistajine niet echt iets is voor de door de week. Haar moeder maakt het vaak als er iets te vieren is. Chandenie zelf houdt ook erg van koken, ze helpt haar moeder graag met het wassen en snijden van groenten of het pellen van garnalen. Ze houdt heel erg van pannenkoeken. Bietjes vindt ze minder lekker, maar dat wil niet zeggen dat ze ze niet eet, ze proeft altijd wel een stukje omdat ze toch benieuwd is hoe het smaakt.

Dit vindt de jury:



Mounira Hadj Mansour (Marjana uit Spangas)

Ik vind alle recepten erg lekker. Ik heb heel lang getwijfeld welke ik moest kiezen.

Ik ben zelf een zalm fanaat en ik ben dolblij met al die

nieuwe zalm recepten. Het gerecht op pagina 18 van Simon bijvoorbeeld heb ik meteen gemaakt en het was erg lekker! Uiteindelijk is Chandenie toch de winnares. Ze heeft erg haar best gedaan en een heel mooi recept ingestuurd. Chandenie gefeliciteerd!

Jacqueline Kuperus (diëtiste van Ajax)

Wat een leuke recepten zijn er ingestuurd! Mijn complimenten voor iedereen die een recept ingestuurd heeft en zichzelf terugziet in dit

boek. Ik vond het heel erg moeilijk om een keuze te maken. Uiteindelijk heb ik gekozen voor het recept van Chandenie omdat ik het een leuke en originele manier vind om vis klaar te maken. En het is nog gezond ook! Daar let ik als diëtiste natuurlijk altijd op.



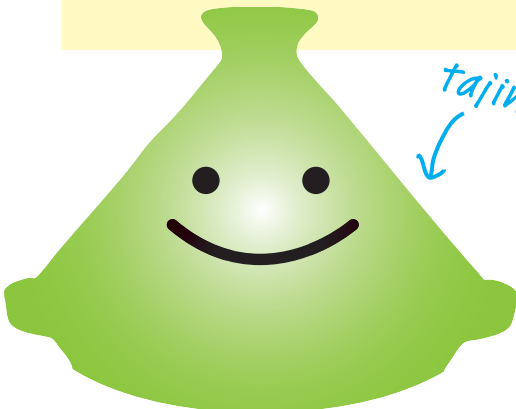
VISTAJINE MET TOMATEN

het winnende recept! ✓

Chandenie Jarbandhan 11 jaar uit Den Haag

Dit heb je nodig:

- 400 gram kabeljauwfilet
- 400 gram wijtingfilet
- 2 theelepels gemalen komijn
- een snufje cayennepeper
- 4 eetlepels olijfolie
- 5 eetlepels fijngesneden koriander of peterselie
- 3 teentjes knoflook, geperst
- 4 tomaten
- een halve ingemaakte citroen (te koop bij Marokkaanse winkels), in kleine stukjes



Zo maak je het:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Ontvel de tomaten door een kruisje in de onderkant te maken en ze een minuut in kokend water te leggen. Haal ze voorzichtig uit het water (niet met je handen!) en leg ze in bakje ijs(koud)water. Daarna kan je het velletje gemakkelijk lostrekken. Snij de tomaten vervolgens voorzichtig in plakjes.

Wrijf de visfilet in met zout, 1 theelepel komijn, cayennepeper en 2 eetlepels olijfolie. Leg de helft van de vis op de bodem van een ovenschaal of tajine. Leg er 3 eetlepels koriander of peterselie op en pers er de knoflook over uit. Dek af met de andere helft van de vis. Leg de tomaten en de citroen om de vis heen en verdeel er 2 eetlepels olie, zout en 1 eetlepel komijn over. Dek de schaal af en zet hem in het midden van de oven. Laat de vis 30 minuten garen, verwijder het deksel en verwarm de vis nog 10 minuten tot deze gaar is.

Bestrooi de tajine voor het serveren met de rest van de koriander of peterselie.

MAKKELIJKE VIS RECEPTEN

De volgende recepten zijn best makkelijk te maken. Sommige kun je misschien wel alleen, bij andere recepten kun je je vader of moeder om een beetje hulp vragen.

SOEPSTENGELS MET ZALM

Pepijn ter Horst 10 jaar uit Berlicum

Dit heb je nodig:

- 1 pakje soepstengels
- mierikswortel uit een potje
- 100 gram gerookte zalm

Zo maak je het:

Smeer het topje van de soepstengel in met mierikswortel. Rol er een stukje zalm omheen. En klaar is het hapje. Direct opdienen, anders wordt hij zacht!

AARDAPPELSALADE MET TONIJN

Ruben Knufing 12 jaar uit Harreveld

Dit heb je nodig:

- 400 gram aardappels
- 2 augurken
- 3 eetlepels zilveruitjes
- 3 eetlepels mayonaise
- 1 blikje tonijn op water
- beetje zout en peper

Zo maak je het:

Schil de aardappels en snij ze in kleine stukjes. Kook ze gaar in water met zout. Giet ze af en spoel af onder de koude kraan. Snij de augurken in kleine stukjes. Laat het blikje tonijn uitlekken. Meng de afgekoelde aardappels, stukjes augurk, tonijn, zilveruitjes en mayonaise. Proef of er nog een beetje zout en peper bij moet.

FLENSJES MET GEROOKTE ZALM, ROOMKAAS EN BIESLOOK

Sander Gaasbeek 8 jaar uit Gouda

Dit heb je nodig:

- 4 plakken gerookte zalmfilet
- 1 bakje roomkaas
- 1 kropje botersla (goed was-
sen!)
- 1 bosje verse bieslook
- 100 gram tarwebloem
- mespunt zout
- 1 ei
- 250 milliliter melk
- 25 gram boter

Zo maak je het:

Begin met de flensjes. Roer de bloem met een mespunt zout door elkaar. Maak een kuiltje in het midden en breek het ei er boven. Voeg 1 deciliter melk toe en roer alles met een garde of een mixer tot een glad beslag. Voeg al roerend de rest van

de melk toe. Laat het beslag 30 minuten rusten. Verhit een klontje boter in een pan met anti-aanbaklaag en schep met een soeplepel het beslag in de pan en laat het alle kanten uitvloeien door de pan scheef te houden. Bak 4 pannenkoeken op een halfhoog vuur aan beide zijden licht bruin.

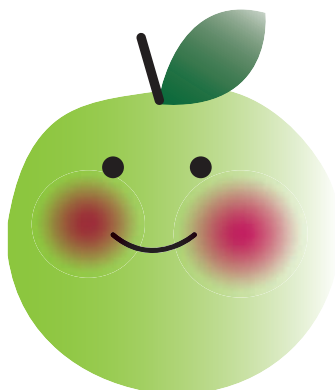
Laat de pannenkoeken daarna op 4 borden goed afkoelen. Besmeer elke pannenkoek met roomkaas. Hou 12 sprietjes bieslook apart voor de presentatie. Snipper de rest van de bieslook met een schaar en verdeel het over de pannenkoeken. Verdeel de zalmfilet over de pannenkoeken. Leg er een paar blaadjes botersla op. Rol de pannenkoeken voorzichtig op.

Snij de pannenkoekrolletjes schuin in plakken van ongeveer 3 cm breed. Leg op elk (schoon) bord een paar blaadjes botersla. Zet de zalmrolletjes rechtop naast elkaar op het bord (zodat je de spiraaltjes ziet).

Leg op ieder bord 3 sprietjes bieslook mooi over de zalmrolletjes.

HOLLANDSE KABELJAUWFILET IN DE OVEN

Florentin Dutruel 9 jaar uit Voorhout



Dit heb je nodig:

- 600 gram kabeljauwfilet
- 4 grote zure appels
- 4 grote plakjes Goudse kaas
(beleggen of oud)
- een scheutje olijfolie
- paprikapoeder

Zo maak je het:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de appels met een dunschiller en snij ze in vieren. Haal de klokhuizen en pitjes eruit.

Vet een ovenschaal in met een beetje olijfolie. Leg de kabeljauwfilet in de ovenschaal en leg de plakjes kaas er boven op. Leg de appelstukjes aan de rand van de schaal. Als je het lekker vindt, strooi je paprikapoeder op de kaas. Zet de schaal 25 tot 30 minuten in de oven.

Lekker met gekookte rijst.

KABELJAUW MET TOMAAT UIT DE OVEN

Damien Selen 7 jaar uit Enschede

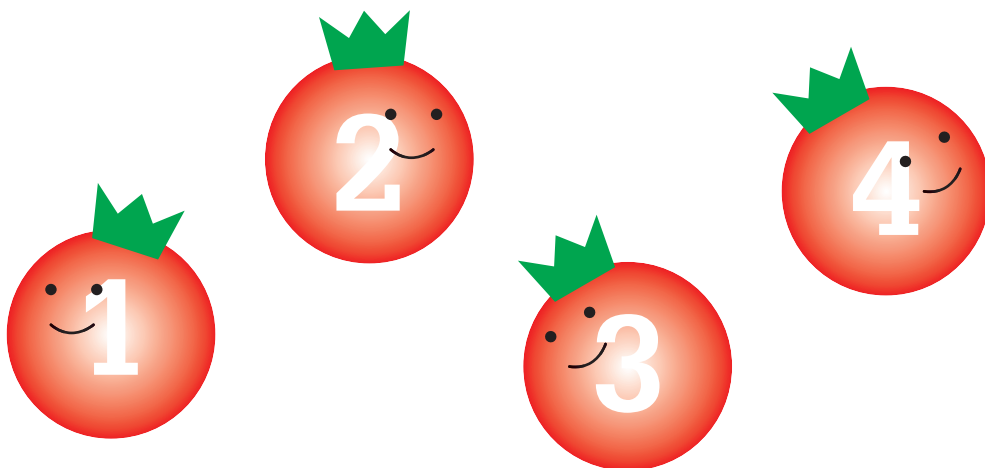
Dit heb je nodig:

- 400 gram kabeljauwfilet
- 4 tomaten
- olijfolie
- peper en zout

Zo maak je het:

Verwarm de oven voor op 180 graden. Leg de vis in een ovenschaal en sprenkel er een beetje olijfolie overheen. Bestrooi met een beetje peper en zout. Snij de tomaten in plakjes en leg op de vis. Zet de vis 30 minuten in de oven.

Lekker met gekookte rijst.



MAKREELSALADE

Rosa Oe 10 jaar uit Amsterdam

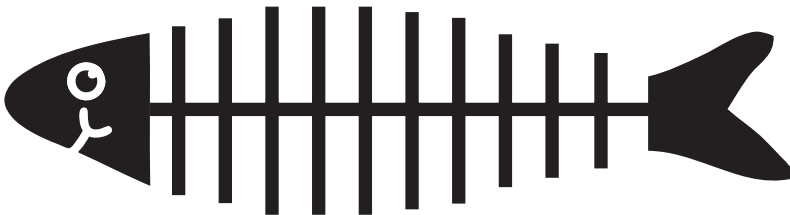
Dit heb je nodig:

- 1 gerookte of gestoomde makreel
- 4 tomaten in stukjes
- 1 ui, gesnipperd
- 2 eetlepels mayonaise
- zout en peper

Zo maak je het:

Haal het vel van de makreel. Haal het visvlees van de graat. Pluk het visvlees uit elkaar. Let goed op de kleine graatjes. Meng de makreel voorzichtig met de stukjes tomaat, de ui, de mayonaise en een beetje peper en zout.

let goed op kleine graatjes!



PASTA MET BROCCOLI-BOMEN EN ZALM

Simon de Boer 5 jaar uit Rotterdam

Dit heb je nodig:

- 1 zak pasta naar keuze
- 600 gram broccoli
- 200 gram gerookte zalm, in kleine stukjes
- 250 milliliter slagroom
- een scheutje olijfolie
- peper en zout
- geraspte kaas

Zo maak je het:

Zet een grote pan water op voor de pasta. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Maak kleine roosjes (of broccoli bomen) van de broccoli. Roerbak de broccoli roosjes in een scheutje olijfolie in een koekenpan of wok. Voeg 5 eetlepels water toe. Als de broccoli gaar is, voeg dan de slagroom toe.

Voeg op het allerlaatst de zalm toe. Giet de pasta af en meng met de saus. Als je het lekker vindt, kan je nog wat geraspte kaas toevoegen.

ZALM MET PASTA EN SPINAZIE

Emma de Vleeschouwer 12 jaar uit Sas van Gent

Dit heb je nodig:

- 1 zak pasta naar keuze
- 600 gram verse spinazie
- 4 zalmfilets
- 1 zakje vissaus
- 1 zakje viskruiden
- peper en zout
- olijfolie

Zo maak je het:

Kook de pasta in een grote pan met water. Strooi de kruiden over de zalm. Bak de zalm aan beide zijden in een beetje olijfolie mooi bruin.

Kook de spinazie in een bodempje water met een beetje zout. Laat goed uitlekken. Bereid de vissaus volgens aanwijzingen op de verpakking.

Giet de pasta af. Verdeel over vier borden. Schep er een hoopje spinazie op en leg er een stuk zalm op. Schenk de vissaus erover.

RIJST MET MAKREEL

Oscar Behagel 10 jaar uit Den Haag

Dit heb je nodig:

- 400 gram (zilervlies)rijst
- 2 kleine gestoomde of gerookte makrelen of vier filets
- 4 grote uien
- 1 kopje gewelde rozijnen
- 3 eetlepels olie

Zo maak je het:

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Haal het vel van de makreel. Haal het visvlees van de graat. Pluk het visvlees uit elkaar. Let goed op de kleine graatjes.

Snij de uien in stukjes en fruit de ui in 3 eetlepels olie in de wok. Voeg de makreel toe en bak even mee.

Giet de rijst af en voeg toe aan de vis. Laat de rijst even meebakken. Laat de gewelde rozijnen uitlekken. Meng de rozijnen door de rijst vis en ui.

Lekker met komkommersalade!

SLIPTONG MET CITROENBOTER EN PETERSELIE

Fabio Aguilar Polo 10 jaar uit Overveen

Dit heb je nodig:

- 4 sliptongetjes
- een beetje bloem
- olijfolie
- peper en zout
- 75 gram roomboter
- sap van 1 citroen
- een bosje bladpeterselie

Zo maak je het:

Verwarm de oven voor op 120 graden. Dep de sliptongetje voorzichtig droog met keukenpapier.

Haal ze één voor één door de bloem en schud ze af. Bak ze 3 minuten per kant in 3 eetlepels olijfolie.

Leg ze in een ruime ovenschaal zodat ze niet op elkaar liggen. Zet de schaal in de oven. Smelt ondertussen de boter in de pan totdat de boter bruin wordt, maar pas op dat het niet verbrandt!

Roer het sap van de citroen door de gesmolten boter. Snij het bosje peterselie fijn en strooi het over de vis. Schenk daarna de citroenboter over de vis.

TONIJNKOEKJES

Silia Holman 11 jaar uit Oegstgeest

Dit heb je nodig:

- 250 gram geschilde aardappels in stukjes
- 1 blikje tonijn
- 2 theelepels mosterd
- 1 fijngehakt lente-uitje
- 2 theelepels fijngehakte peterselie
- 90 gram bloem
- 150 gram paneermeel
- 2 eieren
- 200 ml olie

Zo maak je het:

Kook de aardappels in water met zout in 12-15 minuten gaar. Giet ze af en stamp met de pureestamper de aardappelen tot puree. Laat de aardappelpuree goed afkoelen.

Laat het blikje tonijn uitlekken. Snij de tonijn in kleine stukjes en roer de puree, mosterd, lente-ui, peper en peterselie door elkaar zodat het goed gemengd is.

Bedek je handen licht met bloem en maak met je handen van het mengsel acht gelijke koekjes. Leg ze op een bord en dek ze af met folie. Laat ze een half uur afkoelen.

Klop de eieren los in een schaal, doe de bloem en het paneermeel elk op een apart bord. Rol elk viskoekje eerst door de bloem, dan door het ei en dan door het paneermeel. Verhit de olie boven een matig vuur. Bak de koekjes met z'n tweeën tegelijk 2-3 minuten aan elke kant tot ze goudbruin zijn. Laat ze uitlekken op een bord met keukenpapier.

TONIJNSALADE MET AARDAPPEL EN EI

Parker-Jane Malone uit Oudenhorn

Dit heb je nodig:

- 2 zakjes (voorgekookte) krieltjes
- 2 zakjes gemengde sla
- 4 eieren
- 2 blikjes tonijn in water
- sladressing

Zo maak je het:

Kook de krieltjes volgens de aanwijzingen op de verpakking. Kook de eieren in 8 minuten net hard. Laat de blikjes tonijn uitlekken.

Meng in een grote kom de zakjes gemengde salade met de tonijn. Giet de krieltjes af en spoel ze af met koud water.

Meng ze door de sla en de tonijn en meng er een beetje sladressing door. Verdeel de salade over 4 borden. Snij de eieren in plakjes en leg ze bovenop de salade.

TORTILLA'S MET TONIJS

Sophie van der Plas 7 jaar uit Katwijk aan de Rijn

Dit heb je nodig:

- 6 wraptortilla's
- 3 blikjes tonijn in olie
- 4 eetlepels kappertjes
- 8-10 fijngesneden gedroogde tomaten
- 3 tomaten in stukjes
- 1 rode ui gesnipperd
- 150 gram gemengde sla
- zout en peper
- 4 blaadjes basilicum
- japanse sojasaus
- tabasco
- eventueel knoflookpoeder
- 3 eetlepels olijfolie
- 3 eetlepels mayonaise
- scheutje balsamico-azijn.

Zo maak je het:

Meng de olijfolie, mayonaise, het uitje en de balsamico-azijn in een grote kom. Laat de blikjes tonijn uitlekken. Voeg de tonijn, de tomaten, de gedroogde tomaten en de kappertjes toe.

Voeg vervolgens een scheutje sojasaus een paar druppeltjes tabasco, wat zout en peper en de gehakte basilicumblaadjes toe. Meng alles goed en laat even staan.

Warm de tortilla's op in de magnetron of in een droge koekenpan. Bestrijk de tortilla's met het tonijnmengsel en verspreid er wat sla over. Rol ze op en verdeel in stukken.

VOLKOREN PISTOLET MET ZALM

Jarod Malone 10 jaar uit Oudenhorn

Dit heb je nodig:

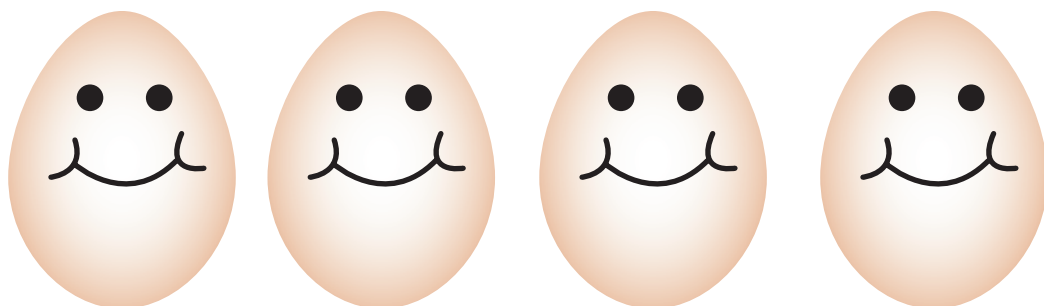
- 1 pakje gerookte zalm
- 4 eieren
- 4 volkoren pistoletjes
- 1 zakje rucola
- 4 eetlepels Yogonaise

Zo maak je het:

Kook de eieren ongeveer 8 minuten. Giet de eieren af, spoel af met koud water, pel ze voorzichtig en snij in plakjes.

Snij de broodjes open en verdeel de Yogonaise over beide kanten van het broodje.

Leg op elk broodje een bergje rucola, een plakje zalm en een paar plakjes ei.



↑
4 eieren

ZALM IN ROOM EN BASILICUM MET PASTA

Lennart Greven 9 jaar uit Almere

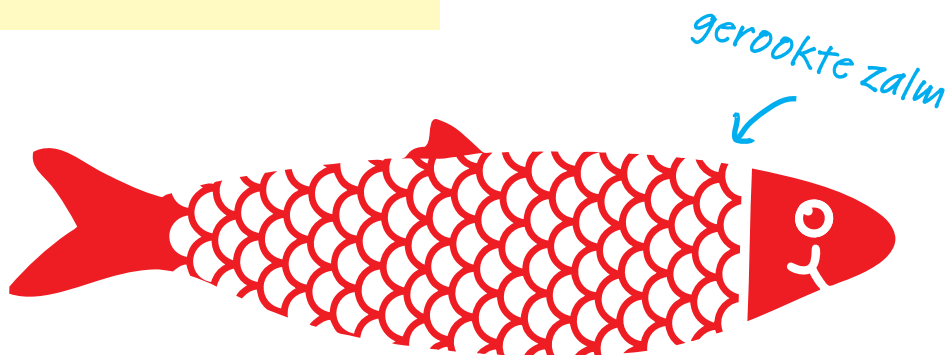
Dit heb je nodig:

- 300 gram pasta naar keuze
- 250 gram gerookte zalmsnip-pers
- 1 ui, fijngesneden
- 1 teentje knoflook, fijngesneden
- 1 flesje kookroom
- verse basilicum blaadjes
- 1 eetlepel olijfolie

Zo maak je het:

Kook een grote pan met water voor de pasta. Voeg de pasta toe zodra het water kookt. Snij de zalm in kleine stukjes. Fruit de ui en de knoflook in de olijfolie in een koekenpan. Voeg de stukjes zalm en de room toe. Giet de pasta af en roer door de saus. Maak af met een paar basilicum-blaadjes

Lekker met stokbrood en (zelfgemaakte) kruidenboter.



ZALMOUICHE

Niels Leunis 10 jaar uit Oirschot

Dit heb je nodig:

- 200 gram gerookte zalm in reepjes
- 3 bosuitjes of lente-uitjes, in kleine stukjes
- 1 bos verse dille, fijn gehakt
- 1 venkelknol
- 6 plakjes bladerdeeg, ontdooid
- 3 eieren
- 1 zakje geraspte kaas
- 125 milliliter crème fraîche
- peper en zout

Zo maak je het:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de venkel en verwijder de groene stengels. Snij de venkel in plakjes en kook 5 minuten in water met een beetje zout. Giet af.

Vet de bakvorm in en leg er de plakjes bladerdeeg in, op de bodem en rond de rand. Zorg dat ze overlappen en druk goed aan. Prik met een vork gaatjes in de bodem. Meng de eieren, de crème fraîche, de kaas en de dille en breng op smaak met wat peper en zout.

Leg de plakjes zalm, de reepjes bosui en de venkel in de vorm en schenk het crème fraîche-ei mengsel erover. Bak 30 tot 40 minuten.

Lekker met een groene salade.

MOEILIJKE VIS RECEPTEN

De volgende recepten zijn best moeilijk of soms zelfs heel moeilijk te maken. Vraag je vader of moeder om hulp als je een van deze gerechten wil gaan maken.

HEILBOTFILET “A LA STEIJN”

Steijn Doeleman 7 jaar uit Vrouwenpolder

Dit heb je nodig:

- 4 heilbotfilets
- 200 gram gekookte hamblokjes
- 2 winterwortels
- 2 courgettes
- 2 preien
- 3 steranijs
- 1 takje verse rozemarijn (alleen de naaldjes)
- 2 takjes verse tijm (alleen de blaadjes)
- 1 knoflookteentje
- een scheutje olijfolie (extra vierge)
- peper en zout

Zo maak je het:

Dep de heilbot droog. Schil de wortels en snij ze in stukjes. Kook ze gaar in niet te veel water en de steranijs. Giet ze af en haal de anijs eruit.

Was de courgette, snij in plakjes en roerbak in een beetje olijfolie. Voeg knoflook, rozemarijn en tijm toe. Was en snij de prei. Pas goed op dat er geen zand meer tussen zit! Kook de prei gaar in een beetje water. Giet af en meng met de hamblokjes. Pureer alle drie de groenten apart met de staafmixer en breng op smaak met peper en zout.

Bak de heilbotfilets aan beide kanten in een scheutje olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.

Zet de bordes klaar en leg op elk bord een stukje heilbot. Spuit –met behulp van een spuitzak– mooie figuurtjes van de groentepurees op het bord.

HEILBOTFILET MET SCHUBBEN VAN BLEEKSELDERIJ

Manuel Mol 6 jaar uit Zoetermeer

Dit heb je nodig:

Voor de vis

- 4 heilbotfilets
- 2 stengels bleekselderij
- ½ limoen
- 500 gram knolselderij
- 1 deciliter witte wijn
- 1 deciliter visfond
- roomboter
- peper en zout

Voor de saus

- 3 deciliter visfond
- 2 deciliter witte wijn
- 1 bosje verse dragon
- een paar draadjes saffraan
- boter
- bloem
- peper en zout

Zo maak je het:

Verwarm de oven voor op 170 graden. Schil de knolselderij en snij in kleine blokjes. Kook de blokjes gaar in een beetje water met zout. Giet af en pureer met 20 gram boter in de keukenmachine. Breng op smaak met peper en zout.

Giet de visfond en de witte wijn voor de saus samen in een pan. Voeg er 4 takjes dragon en een paar draadjes saffraan aan toe en laat tot de helft inkoken. Zeef de saus. Smelt vervolgens 20 gram boter en voeg er 20 gram bloem aan toe. Roer de saus er voorzichtig doorheen. Proef of er nog peper en zout bij moet. Hou de saus warm.

Snij de bleekselderijstengels in dunne plakjes, dit worden de schubben. Kook de schijfjes 30 seconden in water met zout. Laat ze daarna afkoelen in ijswater. Smeer de heilbotfilets in met peper, zout en citroensap. Bestrijk de bovenkant met een dun laagje selderijpuree en leg de schijfjes bleekselderij erop, zodat het schubben van de vis lijken. Leg de vissen in een beboterde schaal en schenk de witte wijn en de visfond erbij. Zet de vis ongeveer 15 minuten in de oven.

Leg de vis in het midden van het bord. Schenk de saus erom heen en garneer met wat dragonblaadjes.

KABELJAUW MET ZELFGEMAAKTE FRIET EN SALADE

Wouter Greven 11 jaar, Almere

Dit heb je nodig:

- 4 kabeljauwfilets
- 1 kilo kruimige aardappels (bijvoorbeeld bintje)
- olie of boter om in te bakken
- olie om in te frituren
- 1 citroen in schijfjes

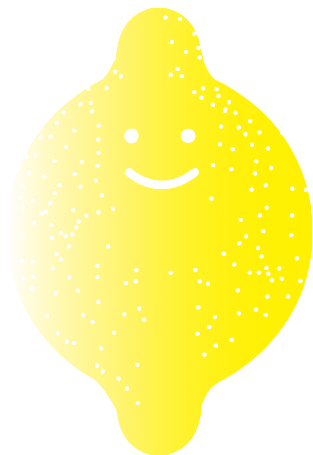
Zo maak je het:

Schil de aardappels en kook ze 5 minuten. Laat ze afkoelen. Snij ze daarna in frietjes. Als je niet zoveel tijd hebt, kun je ook frietjes uit de diepvries gebruiken.

Wrijf de kabeljauwfilets in met peper en zout. Bak ze aan beide kanten in een scheutje olijfolie of een klontje boter.

Frituur de frietjes in de olie tot ze mooi goudbruin zijn. Serveer de frietjes met de vis en de schijfjes citroen.

Serveer met een lekkere salade.



citroen in schijfjes

←

LA RIJST DE INDIA

Simone Nuijten uit Moerdijk

Dit heb je nodig:

- 10 gram boter
- 4 grote wortels
- 1 bakje champignons
- 1 rode paprika
- een halve grote prei
- 1 ui
- 300 gram sperzieboontjes
- een snufje peper en zout
- een snufje kerriepoeder
- een snufje paprikapoeder
- een scheutje olijfolie en azijn
- 300 gram pandanrijst
- 1 blikje ansjovisfilet
- 4 sliptongen

Zo maak je het:

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Was alle groenten goed, schil de wortels en snij ze daarna in schijfjes, de paprika in blokjes en de ui en de prei in kleine stukjes. Snij de puntjes van de boontjes af en snij ze in kleine stukjes. Maak de champignons goed schoon en snij ze in schijfjes en daarna nog een keer doormidden.

Roerbak de groenten in een scheutje olijfolie in de wok. Giet de rijst af meng met een scheutje olijfolie en een scheutje azijn. Meng dan de rijst met de groenten. Roer alles goed door elkaar en doe er een snufje paprikapoeder, wat kerriepoeder, de ansjovis en wat knoflookpoeder erbij. Roer weer goed. Laat het nog even op laag vuur staan.

Bestrooi de sliptongen met een beetje zeezout en besprenkel met een beetje citroen. Bak de sliptongen in 4 tot 5 minuten gaar in een klontje boter.

Leg op elk bordje een hoopje rijst met groenten en een sliptong.

PENNE MET RIVIERKREEFTJES, GARNALEN EN ZALM

Laani van Mulken 6 jaar uit Beek

Dit heb je nodig:

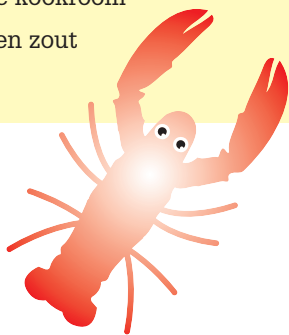
- 100 gram rivierkreeftjes
- 100 gram garnalen
- 200 gram zalmfilet (zonder vel)
- 300 gram penne pasta
- 400 gram broccoli
- 1 ui, fijn gesneden
- 3 tenen knoflook, fijn gesneden
- 1 zakje witte saus (bijvoorbeeld Knorr)
- ½ flesje kookroom
- peper en zout

Zo maak je het:

Kook een grote pan met water voor de pasta. Snij de broccoli in kleine roosje en kook in 5 minuten beetgaar in een beetje water. Giet af.

Snij de zalm in kleine blokjes. Bak ui en knoflook zachtjes in een eetlepel olijfolie. Voeg dan de rivierkreeftjes, garnalen en zalmblokjes toe en laat 5 minuten zachtjes garen. Kook ondertussen de penne.

Maak de witte saus volgens de aanwijzingen op het zakje en voeg bij het vis mengsel. Meng de broccoli er voorzichtig door. Doe er op het laatst ook de kookroom bij, laat dan de saus niet meer koken. Giet de penne af en meng met de saus.



RIJSTSALADE MET GEROOKTE MAKREEL

Christina van Enkhuyzen uit Rijswijk

Dit heb je nodig:

- 200 gram rijst
- 1 grote gerookte makreel
- 200 gram diepvrieserwtjes
- sap van een halve citroen
- 4 eetlepels olijfolie
- ½ theelepel geraspte sinaasappelschil
- peper en zout

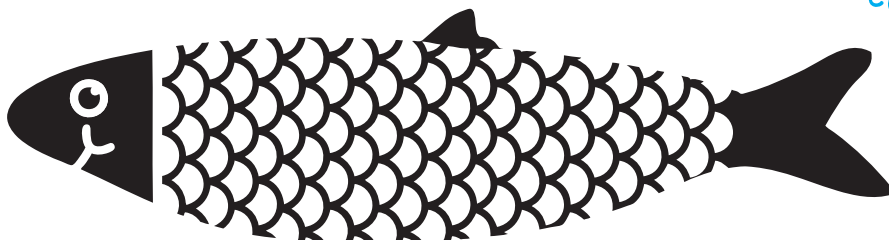
Zo maak je het:

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat afkoelen. Verwijder de velletjes en graten van de makreel en snij de vis in stukjes.

Kook de erwtjes in 5-8 minuten gaar en laat ze goed uitlekken en afkoelen. Meng citroensap en olie, voeg er de geraspte sinaasappelschil aan toe en breng op smaak met peper en zout.

Meng de saus voorzichtig door de koude rijst. Schep er de makreel en erwtjes door. Laat de salade goed afkoelen.

1 grote gerookte makreel



TAGLIATELLE MET ZALM, BROCCOLI EN MASCARPONE

Leah en Fay Sok 6 en 8 jaar uit Zwolle

Dit heb je nodig:

- 300 gram tagliatelle
- 400 gram zalmfilet (zonder vel)
- 400 gram broccoli
- 1 zakje kruidenmix voor vis
- 2 eetlepels mascarpone
- 2 eetlepels groene pesto
- 2 eetlepels olijfolie

Zo maak je het:

Kook een grote pan met water voor de pasta. Snij de broccoli in kleine roosjes en de zalm in blokjes van 2,5 cm. Meng de zalmblokjes met de viskruiden.

Kook de broccoliroosjes 5 minuten en giet af. Bak de zalmblokjes in 2 eetlepels olijfolie en voeg de broccoli toe. Voeg daarna 2 volle eetlepels mascarpone en 2 volle eetlepels pesto en misschien wat water toe.

Kook ondertussen de tagliatelle. Laat de saus nog even zachtjes pruttelen. Giet de tagliatelle af en meng met de saus.

TONIJNBALLETJES IN TOMATENSAUS

Emma Wienbelt & Emma Timmerman

Dit heb je nodig:

- 4 eetlepels olijfolie
- 1 ui, gesnipperd
- 1 teen knoflook, in plakjes
- 1 blik tomatenblokjes (400 gram)
- 6 zongedroogde tomaten (potje)
- 2 blikjes tonijn in water
- 2 sneetjes oud witbrood, verkruimeld
- 2 eieren, losgeklopt
- 1 bosje basilicum, blaadjes fijngesneden
- 3 bosuitjes in dunne ringetjes

Zo maak je het:

Verhit 2 eetlepels olie in een koekenpan en fruit de ui 4 minuten zachtjes. Bak de knoflook 1 minuut mee. Voeg de tomatenblokjes toe, breng op smaak met peper en zout en laat op laag vuur al roerend 15 minuten inkoken.

Snij de zongedroogde tomaten in stukjes. Laat de tonijn uitlekken en pureer met de staafmixer tot een egale massa. Voeg het brood, de eieren, de helft van de basilicum, de helft van de bosui, de zongedroogde tomaten en naar smaak peper en zout toe.

Vorm met natte handen ongeveer 18 balletjes. Voeg extra brood toe als het mengsel te vochtig of te plakkerig is.

Verhit de rest van de olie in een pan en bak de tonijnballetjes in ongeveer 6 minuten rondom bruin.

Serveer met de tomatensaus en bestrooi met de rest van de basilicum en de bosui.

VISBURGERS MET KRUIDENMAYO EN SALADE

Marieke de Graaf 11 jaar uit Harmelen

Dit heb je nodig:

- 250 gram aardappelen
- 400 gram witvisfilet, bijvoorbeeld koolvis
- 2 tenen knoflook, geperst
- 1½ citroen, schil geraspt, sap geperst
- 1 groot ei
- 6 eetlepels fijngesneden bladpeterselie
- 50 gram bloem
- 175 gram mayonaise
- 5 eetlepels olijfolie
- 250 gram sla
- 2 appels (ongeschilde) in partjes

Zo maak je het:

Schil de aardappelen, snij ze in gelijke stukken en kook ze in 20 minuten gaar. Leeg de vis na 8 minuten op de aardappelen en doe het deksel op de pan. Giet aardappelen en vis af. Stamp door elkaar. Meng 1 teen knoflook, de citroenrasp (hou 1 eetlepel achter), het ei en de helft van de peterselie door de puree en doe er eventueel wat zout en peper bij. Maak er ongeveer 10 burgertjes van en rol ze door de bloem.

Maak een sausje van de olie, het citroensap, en 1 eetlepel van de citroensap. Roer dit door de sla en de appel.

Meng de mayo met een teen knoflook, de rest van de peterselie en citroensap naar smaak.

Bak de visburgers in 10 minuten bruin in olijfolie. Keer ze halverwege om.

Lekker met een stokbroodje!

VISPASTILLA

Karima Bentaher 11 jaar Amsterdam

Dit heb je nodig:

- 500 gram zeevruchten (bijvoorbeeld, inktvis(ringen), garnalen, mosselen)
- 500 gram heek, roodbaarsfilet of andere verse witvis uit de zee
- 250 gram mihoen
- 500 gram uien in heel dunne ringen
- 500 gram champignons in plakjes
- 2 rode paprika's, in blokjes
- 1 bosje koriander, fijngesneden
- sap van een citroen
- 2 blokjes visbouillon
- een stukje verse gemberwortel van 3 cm, geschild en heel fijn geraspt of 2 theelepels gemberpoeder
- 1 eetlepel ras el hanout-kruiden
- peper en zout
- 1 pakje filodeeg
- olijfolie
- een beetje gesmolten boter

Zo maak je het:

Verwarm de oven voor op 180 graden. Maak alle vis schoon en dep droog met keukenpapier.

Wel de mihoen 2 minuten in kokend water en een visbouillonblokje en laat uitlekken in een vergiet. Bak de uien heel zachtjes samen met de helft van de gember, de helft van de koriander en peper en zout. Verkruimel er op het laatst een visbouillonblokje over. Bak ondertussen in een andere pan de champignons en de paprika met wat peper en zout en meng met de uien.

Bak vervolgens de vis met de andere helft van de gember en de koriander. Voeg peper en zout en het citroensap toe.

Bekleed een bakblik of springvorm met bakpapier en leg het filodeeg in het blik, zodat het over de rand hangt. Leg de vis op het filodeeg, daarna het ui/paprika/champignon mengsel en tenslotte de mihoen. Leg er een laag filodeeg op en vouw goed dicht. Bestrijk de bovenkant met gesmolten boter en bak een half uur in de oven.

EEN VIS-VIS!

Odyl de Greef 8 jaar

Dit heb je nodig:

- 1 pakje bladerdeeg
- 1 flinke zalmoot
- 1 bakje crème fraîche of roomkaas
- een bosje bieslook, fijngeknipt
- een bosje dille, fijngeknipt
- 1 teen knoflook, fijngesneden
- 1 sjalotje, fijngesneden
- 1 ei, losgeklopt
- peper en zout

Zo maak je het:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Laat de plakjes bladerdeeg ontdooien.

Gebruik 4 of 5 plakjes van het bladerdeeg voor de bodem, afhankelijk van de grootte van de zalmoot. Rol ze een beetje uit met een deegroller. Leg de zalmoot erop. Zorg dat er aan de zijkant een paar centimeter deeg overblijft en ook aan de voor- en achterkant.

Bestrooi de zalm met zout en peper. Meng het bakje crème fraîche of roomkaas met de verse bieslook, dille, knoflook en het sjalotje en verdeel dit mengsel over de zalm.

Leg er dan een even groot stuk deeg bovenop en druk de zij-, voor-, en achterkanten aan met een vork (zodat je mooie streepjes krijgt). Van de voorkant maak je een mooie vissenkop met een oog, bek en kieuwen, aan de achterkant maak je een staart. Over het lijf maak je schubben (met de punt van een lepel).

Dan strijk je er nog wat losgeklopt ei over en zet je de vis-vis ongeveer 20 minuten in de oven, tot het deeg mooi goudbruin en knapperig is.

Lekker met een groene salade!

ZWAARDVIS GESMOORD IN CITROENBOTER

Nuno Jagt 8 jaar uit Leusden

Dit heb je nodig:

- 1 moot zwaardvis
- 2 citroenen
- 1 klein bosje verse tijm
- 400 gram broccoli
- 1 zakje geraspte jong belegen kaas
- peper en zout
- roomboter
- olijfolie

Zo maak je het:

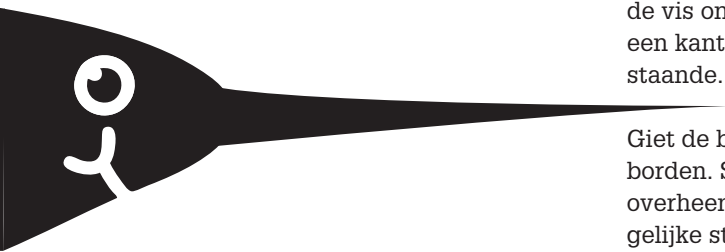
Rasp de schil van de ene citroen en pers de citroen daarna uit. Snij de andere citroen in partjes.

Besprenkel de vis met het citroensap, een beetje olijfolie, de tijm en een beetje peper. Laat ongeveer 20 minuten staan.

Snij ondertussen de broccoli in kleine roosjes en kook ze in 5 minuten gaar in een klein beetje water met zout. Smelt de roomboter in een koekenpan tot het bruist. Voeg de citroenschil en een paar takjes tijm toe en roer om. Let goed op dat de boter bruist, maar niet bruin wordt.

Strooi wat zout over de vis en leg de vis in de pan. Schep wat van het boter/citroen/tijmmengsel op de vis en laat de vis ongeveer 7 minuten bakken aan een kant. Keer om en herhaal het bovenstaande.

Giet de broccoli af en verdeel over de borden. Strooi er wat geraspte kaas overheen. Verdeel de zwaardvis in vier gelijke stukken. Leg op elk bord een stuk zwaardvis en schenk er wat van de boter over. Serveer met een partje citroen.



ZEEBAARS UIT DE OVEN

Bart van der Plas 10 jaar uit Katwijk aan Zee

Dit heb je nodig:

- 4 zeebaarsfilets (kan ook met een andere rondvis, bijvoorbeeld rode mul of makreelfilet)
- 1 zakje satémarinade (bijvoorbeeld Conimex)
- 1 eetlepel wokolie
- het sap van een halve citroen
- 100 gram gemengde sla of rucola
- zongedroogde tomaten
- 4 eetlepels pijnboompitten
- balsamico-azijn
- peper en zout

Zo maak je het:

Verwarm de oven voor op 150 graden. Rooster de pijnboompitjes in een droge koekenpan. Hou ze goed in de gaten, ze verbranden snel! Dep de visfilets droog, bestrooi ze met een beetje zout en besprenkel met het citroensap. Maak een brede streep satémarinade over de vis en druppel er een beetje wokolie overheen.

Leg de vissen op een bakplaat met een laagje bakpapier. Schuif de bakplaat in de oven en laat 10-15 minuten garen, het ligt er een beetje aan hoe dik de filets zijn. Je kunt er daarna voor kiezen om de vis nog even onder de grill te leggen als je dat lekker vindt.

Terwijl de vis in de oven ligt, leg je op vier borden een hoopje gemengde sla of rucola. Leg op elk bergje sla een paar zongedroogde tomaatjes, een paar blaadjes verse basilicum en een eetlepel pijnboompitjes. Druppel er een beetje balsamico azijn over en breng op smaak met peper en zout.

Leg de vis op de salade.

BEDANKT!

voor jullie bijdrage aan dit kookboek:

Ilja van Haaren / Stichting Kinderpostzegels, Iven Cudogham / Basta, Jacqueline Ku-
perus / To the Top, Mounira Hadj Mansour, Michelle van Loosen, André van Haaste-
ren / OBS de Merenwijk, Rotary Leiden

COLOFON

Redactie

Diversion

Grafisch ontwerp & illustratie

Jannemieke Oostra

Fotografie

Tomek Whitfield

Drukwerk

Zwaan Printmedia



© Diversion, Amsterdam 2011

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Contact

Diversion

Keizersgracht 205

1016 DS Amsterdam

020-5787997

www.diversion.nl

www.kokenmetklasse.nl

Koken met Klasse wordt mogelijk gemaakt door:



