

TOPKOKS SLAGHAREN RECEPTENBOEK



INHOUDSOPGAVE

Bananen-haverpannenkoek	3
Kleurrijke lunch	4
Omeletwrap met ham en groente	5
Kip-avocado sandwich	6
Wrap	7
Cake met appel en noten	8
Kleurrijke EK bolide	9
Gezonde appelchips met kaneel	10
Gezonde appeltaart	11
Pittige kip bites	12
Knakworstpasta uit de oven	13
Mac & cheese	14
Pokebowl met zalm	15
Prei ovenschotel	16
Groente/ei/gehaktwrap	17

NAAM RECEPT

> Bananen-haver pannenkoek

AANTAL PERSONEN:

- > **4 personen**

INGREDIENTEN:

- > - 1 ei
- 20 gram havermout
- 1 banaan
- 3 aardbeien
- klontje roomboter

HOE MAAK JE HET ?

- > Doe de banaan in een glazen kom en prak deze fijn met een vork. Doe daarna de ei erbij en roer dit goed. Voeg de havermout toe. Roer het nog een keer goed door.

Zet een koekenpan op het vuur en doe er een klontje boter bij. Vervolgens doe je een schepje mengsel in de pan. Je kunt twee of drie pannenkoekjes tegelijk bakken. Als ze aan de onderkant bruin zijn kun je ze omdraaien. Daarna nog even laten bakken in de pan en klaar is je pannenkoek.

Je legt de pannenkoekjes op je bord en doet er wat aardbeien bij. Dat ziet er niet alleen kleurig uit, maar is ook nog lekker.

Serveertip: maak er een groentespiesje bij van tomaat, komkommer en paprika. Een glaasje melk erbij en smullen maar!



> Kleurrijke lunch

AANTAL PERSONEN:

> **4 personen**

INGREDIENTEN:

> Muffins (6 stuks): 100 gram speltbloem - 75 gram havermout - 50 gram rietsuiker of honing - 1 ei - 200 gram ongezoete appelmoes - 60 ml zonnebloemolie - 2 tl. bakpoeder - 2 tl. kaneel - snufje zout

HOE MAAK JE HET ?

> Voor de muffin:
Klop de appelmoes met het ei en de zonnebloemolie met een garde door elkaar. Spatel daar de speltbloem, de havermout, de rietsuiker, het bakpoeder en het kaneel doorheen met een klein snufje zout. Verdeel het beslag over de muffinvormpjes en verdeel eventueel nog wat havervlokken over de bovenkant.
4. Bak de muffins in 20-25 minuten op 200 graden in de oven of 15-20 minuten in de Airfryer.
(bron: uitpaulineskeuken.nl)

Optioneel:

1. Caprese prikkertjes met een bolletje mozzarella, een cherrytomaatje en een blaadje basilicum
2. Wrap met roomkaas, kipfilet en spinazie
3. Stukje komkommer
4. Een trosje druiven



TEAM NAAM

> BONK

NAAM RECEPT

> Omeletwrap met ham en groente

AANTAL PERSONEN:

> 4 personen

INGREDIENTEN:

- > * 6 eieren
- * 1 handje rucola
- * 1 rode paprika
- * 2 handjes cherrytomaatjes
- * 4 plakjes ham

HOE MAAK JE HET ?

- > - Breek alle eieren open boven een kom. Roer stevig tot het een gladde massa is.
 - Smelt een klontje boter of giet een scheutje olie in een koekenpan. Schenk vervolgens 1/4 van het mengsel in de pan. Keer het omelet om wanneer de bovenkant niet meer nat is. Bak op deze manier 4 omeletten.
 - Snijd ondertussen de paprika in kleine blokjes en de cherrytomaatjes doormidden.
 - Wanneer de omeletten zijn afgekoeld kun je ze beleggen met 1 plak ham, een handje rucola, wat tomaatjes en paprika.
 - Rol de omeletten op en snijd ze doormidden.
- Tip: je kunt de omeletten ook beleggen met andere ingredienten: kaas, salami, lenteui, en verschillende soorten kruiden.

Eet smakelijk!



TEAM NAAM

> KREMER

NAAM RECEPT

> Kip-avocado sandwich

AANTAL PERSONEN:

> 2-4 personen

INGREDIENTEN:

> Volkoren/meergranenbrood - kipfilet - yogonaise - tomaat - ijsbergsla - avocado - peper en zout

HOE MAAK JE HET ?

> Snij de kipfilet in dunne plakken en bestrooi ze met een beetje peper en zout. Verhit een beetje olie in de pan en bak de kipfilets tot ze mooi bruin zijn.

Ondertussen rooster je 4 boterhammen in de broodrooster. Hol de avocado uit en prak het tot een moes. Snij de tomaat in dunne plakjes.

Bestrijk 2 boterhammen met de geprakte avocado en 2 boterhammen met yogonaise. Pak vervolgens van beide soorten 1 boterham en doe daar sla, tomaat en kipfilet tussen. Snij het diagonaal door.

Herhaal dit voor de andere 2 boterhammen en eet smakelijk!



TEAM NAAM

> BASSIE EN JUUT

NAAM RECEPT

> Wrap

AANTAL PERSONEN:

> 2 personen

INGREDIENTEN:

> 2 volkoren tortilla's - 75 gram kipfilet - 50 gram cherrytomaatjes - 1/2 rode ui - 40 gram feta - 1 el olijfolie - 1 tl italiaanse kruiden - 50 gram paprika - peper en zout

HOE MAAK JE HET ?

> Marineer de kipfilet met peper, zout en italiaanse kruiden. Snij de ui in kleine stukjes, halveer de cherrytomaatjes en maak blokjes van de rode paprika.

Bak de kipfilet. Voeg vervolgens de groente toe en roer dit goed door. Verdeel dit vervolgens over beide wraps en voeg de feta toe.

Rol de wraps dicht en leg dit even tussen het tosti-ijzer.

Eet smakelijk!



TEAM NAAM

> BASSIE EN JUUT

NAAM RECEPT

> Cake met appel en noten

AANTAL PERSONEN:

> 12 personen

INGREDIENTEN:

> 250 gr. amandelmeel - 100 gr kokosolie
3 eieren - 100 gr. noten - 2 appels
100 gr. rozijnen - 1 theelepel bakpoeder
1 eetlepel kaneel - snufje zout

HOE MAAK JE HET ?

> Schil de appel en snijd ze in kleine stukjes. Hak de noten grof. Doe de appel, de noten, de rozijnen, kaneel en bakpoeder in 1 kom en roer dit goed door elkaar. Voeg de amandelmeel toe en roer goed door.

Smelt de kokosolie en meng dit samen met de eieren in een aparte kom. Voeg het kokosmengsel samen met het appelmengsel en roer dit goed door elkaar. Voeg zout toe naar smaak. Vet een cakeblik in en verdeel hier het mengsel over. Bak 45 minuten in een voorverwarmde oven op 180 graden.

Eet smakelijk!



TEAM NAAM

> DE KLETSKOPPEN

NAAM RECEPT

> Kleurrijke EK bolide

AANTAL PERSONEN:

> **10 personen**

INGREDIENTEN:

- > 150 gram amandelmeel - 150 gram havermout - 2 tl kaneel - snufje zout - 150 gram dadels - 2 el kokosolie - 200 gr ricotta - 200 gr Griekse yoghurt - 2 el honing - 2 el sinaasappelsap - 200 gr aardbeien - 100 gr blauwe bessen

HOE MAAK JE HET ?

- > 1. Verwarm de oven op 180 graden. Vet een quichevorm in met een beetje kokosolie.
2. Snijd de dadels heel fijn (in een keukenmachine) en meng dit met het amandelmeel, het havermout, het kaneel en een snufje zout. Maak er een mooi deeg van. Voeg eventueel een klein scheutje water toe.
3. Bekleed de quichevorm met het deeg en prik wat gaatjes in de bodem.
4. Zet de vorm een kwartiertje in de oven en laat de bodem afkoelen op een rooster.
5. Spatel de ricotta en Griekse yoghurt samen met het sinaasappelsap en de honing door elkaar en verdeel dit over de bodem.
6. Garneer de bolide met aardbeien en blauwe bessen, zodat de Nederlandse vlag ontstaat.

Eet smakelijk!



TEAM NAAM

> BONK

NAAM RECEPT

> Gezonde appelchips met kaneel

AANTAL PERSONEN:

> **4 personen**

INGREDIENTEN:

- > - 4 appels naar keuze
- citroensap
- kaneel

HOE MAAK JE HET ?

- > - Verwarm de oven voor op 100 graden.
- Was de appels (de schil mag je laten zitten)
- Verwijder het klokhuis uit de appels.
- Snij vervolgens dunne plakjes (circa 2 mm) van de appel.
- Doe de appelschijfjes in een grote kom en knijp hier wat citroensap overheen.
- Hussel goed door elkaar.
- Doe er vervolgens naar smaak wat kaneel overheen.
- Leg de appelschijfjes naast elkaar op het bakpapier op de ovenplaat en zet deze in het midden van de voorverwarmde oven. Ongeveer 2 uur.

Als de appelschijfjes mooi bruin zijn kun je ze uit de oven halen en laten afkoelen.

Eet smakelijk!



> Gezonde appeltaart

AANTAL PERSONEN:

> **4 personen**

INGREDIENTEN:

> Bodem: 150 gram gemengde noten - 100 gram havermoutvlokken - 4 eetlepels kokosolie - 1 eetlepel honing

Vulling: 5/6 appels - 2 el. kokosolie - 1 el. kaneel - 1 el honing - 1 kopje rozijnen

HOE MAAK JE HET ?

> Bodem:
Hak de nootjes en de havermout in stukjes. Smelt de kokosolie en roer de honing erdoor heen. Doe daarna de gehakte nootjes en havermout er door. Roer het door elkaar en doe het in een springvorm. Vet de springvorm wel even in of doe er bakpapier in. Zet het daarna in de koelkast om af te koelen.

Voor de vulling:

Was de appels en snij ze in plakjes of blokjes. Smelt de kokosolie in een pa en smoor hier daarna de stukjes appel in. Pas op dat de appels niet smelten. Doe daarna de rozijnen, de kaneelpoeder en de honing erbij. Roer alles goed door elkaar en laat het ongeveer vijf minuten staan op een laag vuurtje. Als dit klaar is haal je de taartbodem uit de koelkast. Je doet het mengsel op de taartbodem en zet het daarna weer in de koelkast om af te koelen. Warm is het ook lekker maar dan vallen de stukjes gauwer uit elkaar.

Eet smakelijk!



NAAM RECEPT

> Pittige kip bites

AANTAL PERSONEN:

> **6 personen**

INGREDIENTEN:

- > - 1 pak XL volkoren tortilla's
- 2 kipfilets
- 2 x Santa Maria Fajita mix
- 1 paprika
- creme fraîche
- klontje boter

HOE MAAK JE HET ?

- > Verwarm de oven voor op 180 C. Leg de wraps uit en snij er rondjes uit. Dit kan je makkelijk doen met een kopje of een wijnglas.

Smelt een klontje boter en doe daar 1 zakje Fajita mix doorheen. Haal de gesneden wraps er door en hang ze aan een ovenrooster zodat het het schelpjes worden.

Zet dit 5 minuutjes in de oven en laat het daarna afkoelen. Kook ondertussen de kipfilet in een beetje water. Wanneer ze gaar zijn pluk je ze uit elkaar en meng je ze met de paprika (even fijnsnijden en kort bakken is lekker), crème fraiche en het laatste zakje mix.

Vul de afgekoelde schelpjes met het mengsel en bak ze nog even 5 minuutjes af in de oven. Als je het lekker vind kan je er ook kaas overheen strooien voor ze in de oven gaan.

Eet smakelijk!



> KNAKWORSTPASTA UIT DE OVEN

AANTAL PERSONEN:

> **4 personen**

INGREDIENTEN:

> 400 gram volkoren pasta (strikjes, fusilli of penne) - 2 blikken magere knakworst - 1 grote rode paprika - 150 gram geraspte belegen kaas, - 250 ml creme fraiche - peper - boter

HOE MAAK JE HET ?

- > 1. Oven voorverwarmen op 200 graden.
2. Grote pan met water met klein beetje zout aan kook brengen voor pasta. Pasta 2 min. minder laten koken dan op verpakking staat (pasta gaat nog in oven).
3. Snijd de knakworsten in stukjes van 1 cm. Snijd vervolgens de paprika in stukjes.
4. Roer in een kom crème fraiche los met 2/3 van de geraspte kaas. Voeg wat peper toe, de knakworstjes en paprika.
5. Kwast de ovenschaal in met wat boter.
6. Wanneer de pasta bijna gaar is, giet je het af en voeg het toe in de kom.
7. Hussel alles goed door en giet het in de ovenschaal. Bestrooi het met de rest van de geraspte kaas.
8. Zet het ongeveer 20 minuten in de oven totdat alles goed warm is en er een knapperig kaaskorstje bovenop zit.

Eet smakelijk!



TEAM NAAM

> KREMER

NAAM RECEPT

> MAC & CHEESE

AANTAL PERSONEN:

> **4 personen**

INGREDIENTEN:

> 300 gr. volkoren macaroni - 70 gr. boter -
40 gr. bloem - 500 ml melk - 150 gr. oude
kaas - 150 gr. jonge kaas - 250 gr.
hamblokjes - 750 gram bladspinazie

HOE MAAK JE HET ?

- > 1. Verwarm de oven voor op 180 C.
2. Kook de macaroni, maar haal 2 minuten van de aanbevolen kooktijd af.
3. Smelt de boter in een pan, als de boter gesmolten is: voeg de bloem toe en meng dit goed met elkaar.
4. Voeg daarna de melk en 100 gram van beide soorten kaas toe en roer dit door elkaar tot je een egale kaassaus hebt.
5. Meng de gekookte macaroni, de kaassaus, de hamblokjes en de bladspinazie door elkaar en schep het in een ingevette ovenschaal.
6. Bestrooi het geheel met de overgebleven kaas.

Als je het lekker vindt, kan je nog een paar plakjes brood verkruimelen en over de bovenkant strooien, voordat je de kaas toevoegt.

Bak de schotel 30 minuutjes in de oven.

Eet smakelijk!



> Pokebowl met zalm

AANTAL PERSONEN:

> **4 personen**

INGREDIENTEN:

- > 300 gr verse zalm - 250 gr. sushirijst -
1 mango - 2 avocado's - 4 snack
komkommers - 150 gram edamame bonen
- 1 el sesamzaad

HOE MAAK JE HET ?

- > 1. Kook de sushirijst volgens de verpakking. Meng de sushi azijn door de rijst. Verdeel over 4 kommen en laat afkoelen.
2. Maak de marinade. snijd de zalm in stukjes en leg in de marinade.
3. Snijd de mango in stukjes, de avocado in blokjes en schaf de komkommer in linten. Verdeel dit samen met de komkommer en de edamame bonen over de rijst.
4. Maak het sausje en verdeel dit over de poké bowl.
5. Garneer met (zwart) sesamzaad.

Voor de marinade:

- 2 el sojasaus
- 1 el sushi azijn
- sap van een halve limoen
- 1 el sesamolie

Voor de saus:

- 3 el mayonaise
- sap en rasp van een halve limoen
- 0,5 tl chilipoeder

Eet smakelijk



NAAM RECEPT

> Prei ovenschotel

AANTAL PERSONEN:

> **4 personen**

INGREDIENTEN:

> 700 gr prei - 100 gr. gerookte kip in reepjes
- 30 gr. kokosolie - 200 ml slagroom - 100
gr. geraspte kaas - 25 gr bieslook - 1
theelepel nootmuskaat - zilvervliesrijst

HOE MAAK JE HET ?

- > 1. Verwarm de oven voor op 200 gr.
2. Maak de prei goed schoon en snijd in fijne ringetjes
3. Bak de prei in kokosolie
4. Doe de prei in een ovenschaal en voeg de kipreepjes toe.
5. Breng de slagroom aan de kook in een pan. Zet het vuur lager en voeg de kaas toe. Roer tot de kaas gesmolten is.
6. Breng op smaak met zout en peper. Voeg nootmuskaat en gehakte bieslook toe.
7. Giet de kaassaus over de prei.
8. Bak in de oven gedurende 15-20 minuten.
9. Kook intussen de zilvervliesrijst en serveer dit samen.

Eet smakelijk!



TEAM NAAM

> ILSE EN PETRA

NAAM RECEPT

> Groente/ei/gehakt wrap

AANTAL PERSONEN:

> 4 personen

INGREDIENTEN:

> Volkoren wraps - komkommer - 6 stuks
cherry tomaten - 2 eieren - 1 krop ijsbergsla
- 350 gram rundergehakt - klontje
roomboter - curry

HOE MAAK JE HET ?

1. Snij de komkommer en tomaten in kleine blokjes. Doe ze beide in een apart schaaltje
2. Pak de sla en pluk er ongeveer 6 bladeren af. Scheur deze door midden en leg de blaadjes sla op een bord.
3. Zet een koekenpan op het vuur, doe een klontje boter in de pan en bak daarna de gehakt rul (dus in kleine stukjes).
4. Zet een koekenpan op het vuur, doe een klontje boter in de pan en breek daarna 2 eieren in de pan. Roer ze daarna goed door elkaar en zorg ervoor dat het een roerei wordt.
5. Doe alle ingrediënten in aparte schaaltjes.
6. Leg een wrap op je bord, doe daarop achter elkaar blaadje sla, 2 eetlepels gehakt, 1 eetlepel ei, 1 eetlepel komkommers en 1 eetlepel tomaat.
7. Daarna een beetje curry eroverheen en de wrap oprollen.
8. Zet ze vast met een paar sateprikker en versier die met een blokje komkommer.

Eet smakelijk



Vijf duo-koks hebben meegedaan aan het project

Topkoks Slagharen.

Deze topkoks hebben in 3 weken tijd 3 recepten gemaakt. Er zijn veel leuke, kleurrijke en lekkere recepten bedacht. Deze vind je in dit receptenboek. Het winnende recept was de lunchwrap van Bassie en Juut. De appelchips van team Bonk werd uitgekozen tot het beste tussendoortje en de pokebowl van de Klets koppen kreeg de prijs voor het beste diner.

Veel kook- en bakplezier!



Ik steun...

<https://ruudskookboek.nl>

Blind Elephant
Stg. **Experience**

U ook???

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756