



Koken met KansPlusSien



Koken

- Was je handen voor je gaat koken.
- Was groenten en fruit voor je ze gebruikt.
- Gebruik pannenlappen en onderzetters voor hete pannen en schalen.
- Doe een kookschort aan .
- Bij lang haar een koksmuts of met een elastiekje een staart in.
- Wees voorzichtig met vuur en heet water !
- In elk recept staat wat je nodig hebt voor 4 personen.



Recepten

1. Pompoensoep
2. Groentesoep
3. Kruidenboter
4. Knoflookbrood
5. Gehakttaart
6. Komkommer-kerstboom
7. Aardappels uit de oven
8. Groene aardappelpuree
9. Wortel-knolselderij salade
10. Appelmoes
11. Knakworstjes-krans
12. Groentemuffins
13. KPS toetje



1. Pompoensoep



Wat heb je nodig

- 500 gr. pompoenvlees
- 1 grote ui
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 bouillonblokje
- halve theelepel citroensap
- 1 theelepel kerriepoeder
- 1 mespunt gemberpoeder
- 1 mespunt komijnpoeder
- 1 theelepel mosterd
- 150 ml. kokosroom
- Peper en zout
(waddenkruidenzout is erg lekker)



1



De Pompoen wassen, doormidden snijden, pitten verwijderen en in stukjes snijden.

2



Pel de ui . Snijd in stukjes.

3



Verwarm twee eetlepels olie in een pan. Fruit de ui paar minuten op laag vuur.

4



Voeg pompoen ,citroensap, kerrie, gember, komijn en mosterd toe.

5



Doe water (totdat de pompoen bijna onderstaat),bouillonblokje en kokosmelk in de pan.

6



Laat de soep 20 minuten zacht doorkoken.

7



Pureer de soep met de staafmixer.

8



Breng op smaak met zout en peper.



2. KPS Groentesoep

Wat heb je nodig

A

- 1 ui
- 4 eetlepels olijfolie
- 75 gram knolselderij
- 2 wortels
- 1 stengel bleekselderij
- 1 aardappel
- 1 tomaat
- eventueel restjes groenten.
- 2 theelepels zout
- ½ theelepel peper
- 4 takjes peterselie
- 6 takjes basilicum
- 2 takjes tijm
- 2 laurierblaadjes
- 6 blaadjes maggiplant

B

- restjes fijngesneden groente
- tomaat
- paprika
- Doperwten (diepvries)
- 2 eetlepels vermicelli
- 1 eetlepel fijngesneden peterselie.

C

- 300 gram runderge hakt
- 1 theelepel zout
- 1 theelepel gehaktkruid en
- 1 ei
- 1 volkoren beschuit

Tip: i.p.v. gehaktballen kun je ook soepvlees gebruiken, dit moet dan wel langer koken dan gehaktballetjes. Doe in een klein pannetje soepvlees (1 theelepel zout) en zet het onder water en laat twee uur heel zachtjes koken. Bij nummer 6 voeg je dan het soepvlees met vocht toe aan de groentepuree.

1



Doe de grof gesneden ui en olijfolie in een hoge pan. Even bakken.

2



Snij de A. groenten in grove stukken en doe samen met de kruiden en zout en peper in de pan.

3



Doe water in de pan zodat bijna de groente onderstaat. Laat 20 minuten zachtjes koken.

4



Doe de gehakt in een schaal, Voeg C; ei, gehaktkruiden, zout en verkrumelde beschuit aan toe. Goed mengen en draai kleine balletjes.

5



Haal pan van het vuur en even afkoelen. Verwijder laurierblad en tijm. Pureer rest van mengsel met een staafmixer.

6



Voeg 1 liter water en de soepballetjes toe.

7



Voeg de fijngesneden B. groenten en 1 of twee eetlepels vermicelli toe.

8



Laat de soep 10 minuten zachtjes koken breng eventueel op smaak met zout en peper. Voeg vlak voor opdienen 1 eetlepel fijngesneden peterselie toe.



3. Kruidenboter

Wat heb je nodig

- 125 gram ongezouten roomboter
- ½ theelepel citroensap
- 1 eetlepel peterselie
- 1 eetlepel basilicum
- 1 eetlepel bieslook
- peper en zout

1



Roomboter op kamertemperatuur.
Snij de kruiden fijn.

2



Meng de kruiden door de roomboter.

3



Voeg ½ theelepel citroensap en peper en zout toe.

4



Vul de vormpjes met de boter en zet 10 minuten in de koelkast. Dompel even onder in warm water en verwijder de vorm.



4. Knoflookbrood

Wat heb je nodig

- 1 stokbrood
- 100 gram ongezouten roomboter
- 3 teentjes knoflook
- 75 gram geraspte kaas
- peper en zout

1



Doe de roomboter in een kom.
Verwarm de oven voor op 180 graden.

2



Rasp of pers de knoflookteentjes.
Meng dit met de boter.

3



Snijd het stokbrood. Leg de sneetjes op een bakblik.

4



Besmeer de sneetjes met de boter.
Strooi er de kaas over. Zet het bakblik 15 minuten in de oven.



5. Gehakttaart

Wat heb je nodig

- 350 gram gehakt
- 1 ui
- 1 rode paprika
- 2 eieren
- 100 gram havermout
- 1 theelepel gehaktkruiden
- 1 theelepel zout



Tip: Om de smaak vooraf te testen kun je een theelepel gehaktmengsel even bakken in een koekenpan en proeven.

1



Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de paprika heel fijn.

2



Pel de ui en snijd heel fijn.

3



Doe de ui, paprika en eieren bij het gehakt.

4



Voeg havermout en gehaktkruiden toe.

5



Voeg 1 theelepel zout toe.

6



Meng alles heel goed door elkaar.

7



Bekleed een springvorm met bakpapier.

8



Doe alles in de vorm . Bak 40 minuten in de oven.



6. Komkommer-kerstboom

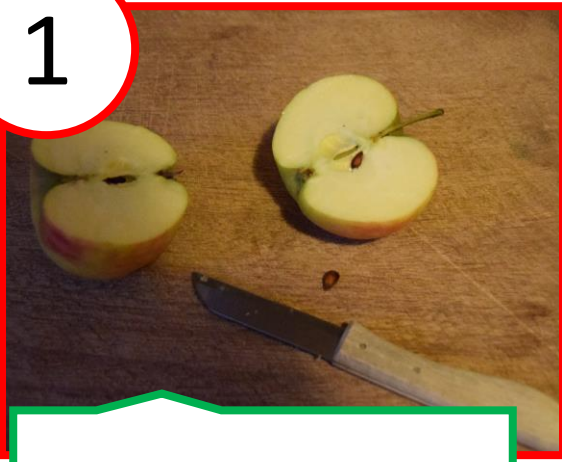


Wat heb je nodig voor 2 boompjes.

- 1 grote appel
- 2 grote komkommers of 3 kleine
- rucola of veldsla
- snoeptomaatjes
- rode paprika
- bakje selderijсалade

. Tip: Als de boom klaar is trek er een pedaalemmerzak over en haal die vlak voor opdienen eraf. Anders drogen de komkommerschijfjes uit. Gemengde salade onder de boom staat ook mooi en is erg lekker.

1



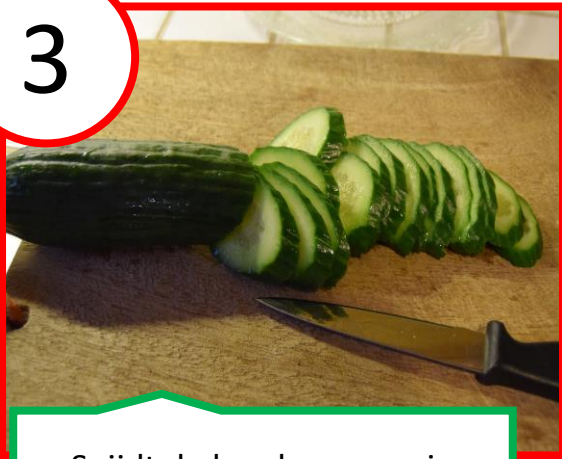
Snijdt de appel doormidden.

2



Steek de pen door de halve appel (oog aan de onderkant).

3



Snijdt de komkommers in mooie schuine plakken.

4



Prik de komkommers schijfjes aan de pen.

5



Ga hiermee door en laat 1 cm vrij voor de piek.

6



Snijd een plak van de paprika en steek er een ster uit.

7



Snijd de minitomaatjes doormidden.

8



Prik de ster bovenop , leg de sla rond de boom en verdeel de selderijlslade en tomaatjes.



7. Aardappels uit de oven



Wat heb je nodig

- 1 kg. aardappels
- 1 theelepel zout
- ½ theelepel peper
- 1 theelepel kerrie
- olijfolie

Tip: Probeer ook eens met rozemarijn, tijm en knoflook en laat de schil om de aardappels. Aardappels goed wassen en uitlopers en plekken wegsnijden.

1



Schil de aardappels. Verwarm de oven voor op 200 graden.

2



Was en droog de aardappels.

3



Snij de aardappels in partjes of blokjes.

4



Meng de kerrie en het zout erdoor.

5



Voeg peper toe.

6



Voeg 3 eetlepels olijfolie toe en meng zo lang tot alle aardappels bedekt zijn met olie, voeg zo nodig wat olie toe.

7



Bekleed de bakplaat met bakpapier. Verdeel de aardappels over de bakplaat. En bak 40 minuten in de oven.

8



Na 25 minuten even om scheppen en kijken of ze al bruin zijn, worden ze te donker dan de oven op 180 graden zetten.



8. Groene Aardappelpuree



Wat heb je nodig

- 600 gr. aardappelen
- 12 takjes basilicum
- 100 ml. melk
- 10 gr. roomboter
- zout en peper
- rode biet (gekookt)



Tip: Pureer de aardappelen NIET met de staafmixer. Voeg naar wens gedroogde basilicum of peterselie over de puree.

1



Schil en was de aardappelen.
Snijd ze in stukken.

2



Zet de pan met aardappels en
water op het vuur. Kook ze in
ongeveer 20 minuten gaar.

3



Basilicum wassen en bij de
melk doen.

4



Pureer de melk met basilicum.

5



Snijd de rode biet in plakjes en
steek er een vorm uit.

6



Giet de aardappels af. Doe er
de groene melk, klontje boter
en peper en zout bij.

7



Stamp het tot puree.

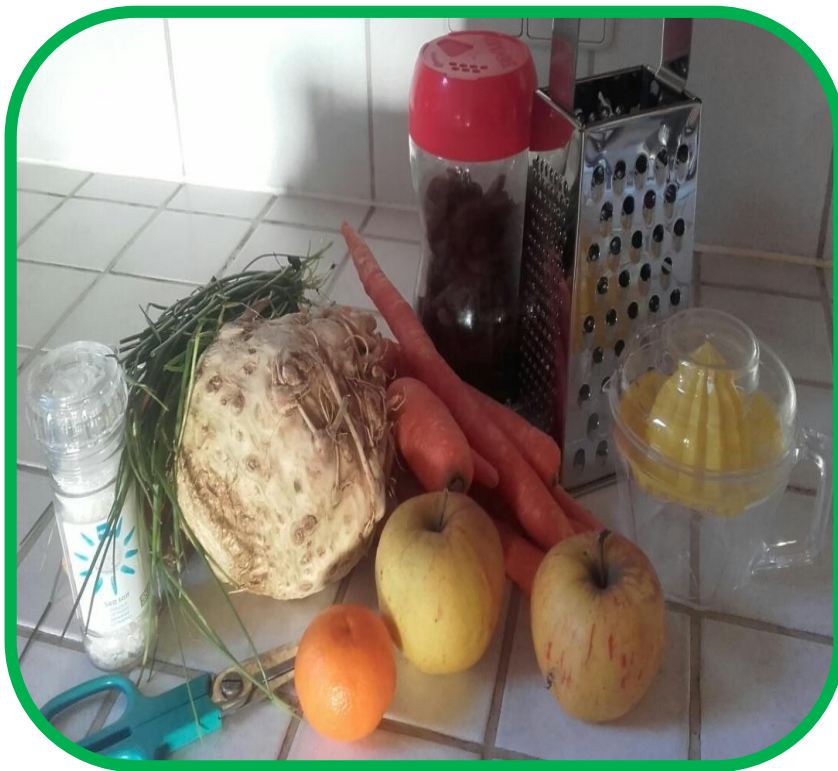
8



Doe de puree in een schaal en
versier met rode biet en
basilicum.



9. Wortel-knolselderij salade



Wat heb je nodig

- 400 gr. wortels
- 200 gr. knolselderij
- 2 appels
- 1 mandarijn
- snufje zout
- 100 gr. Rozijnen
- 1 eetlepel bieslook

Tip: i.p.v. gewoon zout is kruidenzout erg lekker.

1



Schil en rasp de wortel.

2



Schil en rasp de knolselderij heel fijn.

3



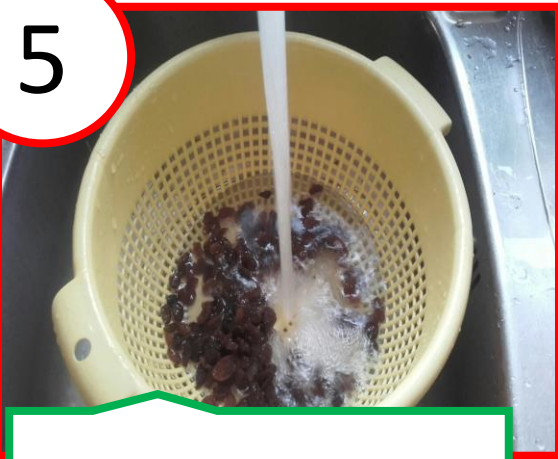
Doe de wortel en knolselderij in een schaal.

4



Schil en rasp de appels.

5



Was de rozijnen.

6



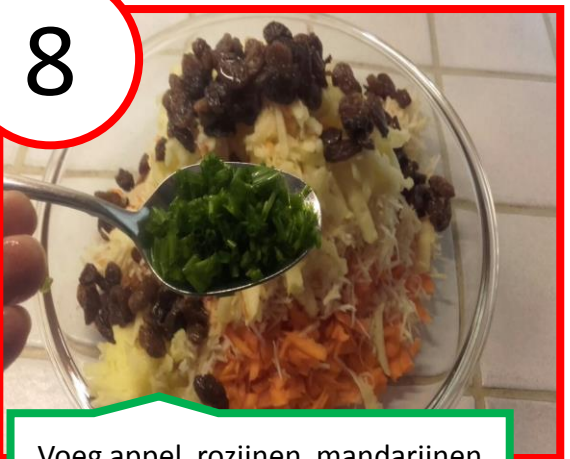
Pers de mandarijn.

7

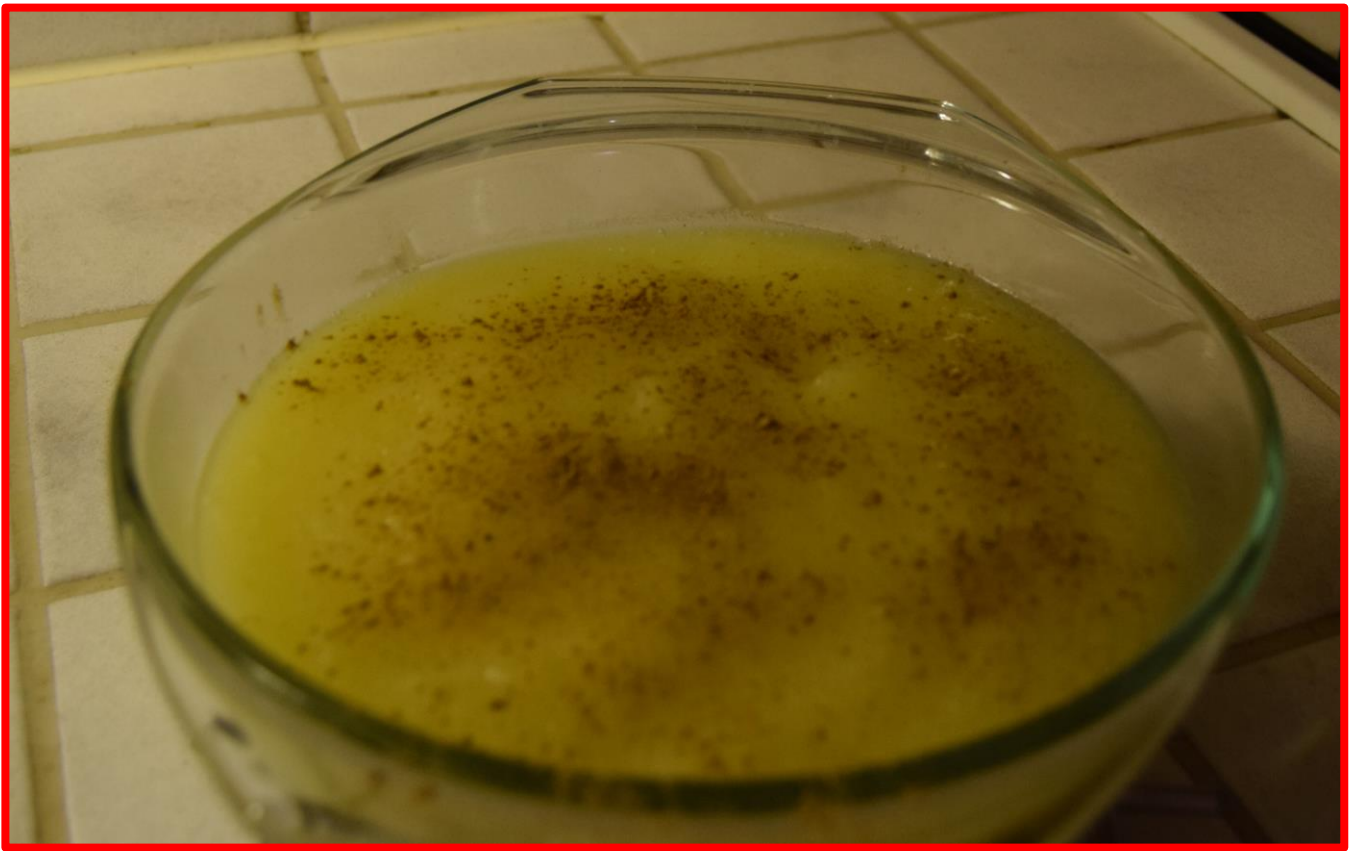


Knip de bieslook.

8



Voeg appel, rozijnen, mandarijnen sap, bieslook en een snufje zout toe. Alles goed mengen.



10. Appelmoes

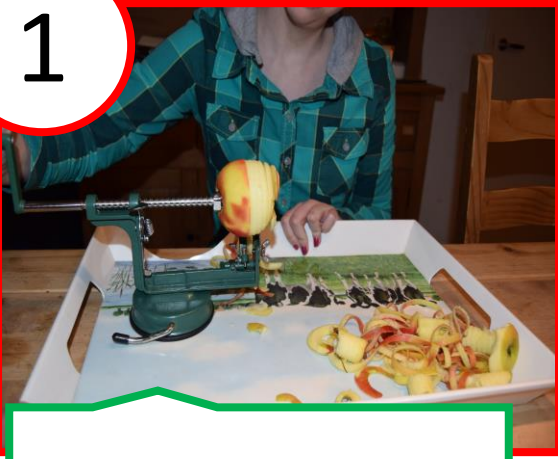
Wat heb je nodig

- **8 Elstar appels**
- **1 theelepel citroensap**
- **kaneel**
- **kopje water**



Tip: Wil je compote, gebruik dan een stamper i.p.v. staafmixer en voeg op het einde kleine blokjes appels toe.

1



Schil de appels.

2



Snijd ze in stukken.

3



Doe de appels in een hoge pan.

4



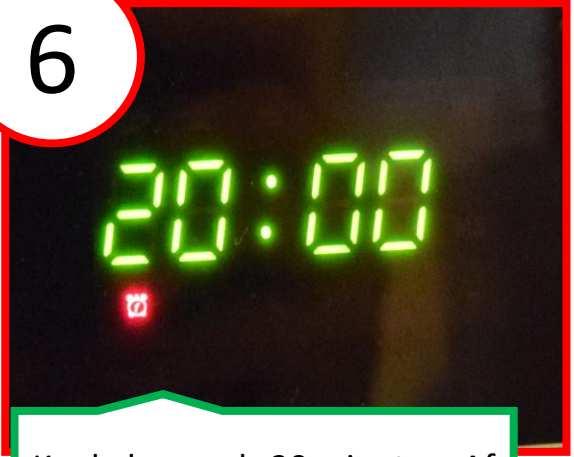
Giet een kopje water in de pan.

5



Voeg 1 theelepel citroensap toe.

6



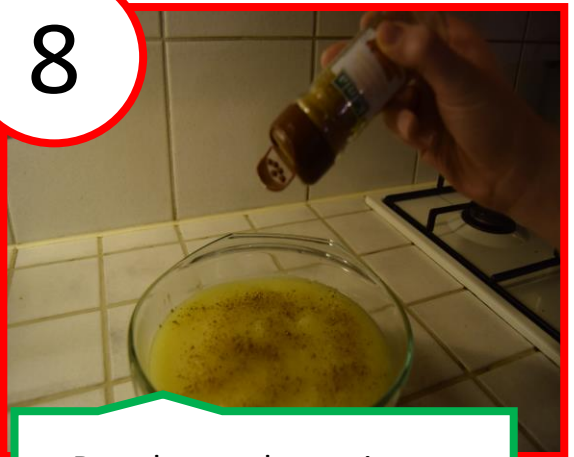
Kook de appels 20 minuten. Af en toe roeren.

7



Haal pan van fornuis. Vijf minuten afkoelen en pureer de appels met een staafmixer.

8



Doe de appelmoes in een schaal en strooi er kaneel over.



11. Knakworstjes-krans

Wat heb je nodig

- blik kleine knakworstjes
- 1 pakje bladerdeeg
- 1 ei
- geraspte kaas
- bakpapier



Tip: Vanaf 8 worstjes kan je al een klein kransje maken en met 35 worstjes kan het ook. Probeer ook eens met chipolata worstjes, snijd de worstjes dan in drieën.

1



Verwarm de oven voor op 210 graden.
Laat het bladerdeeg ontdooien en
verwijder de folie.

2



Knakworstjes uitlekken in een vergiet.

3



Snij de plakjes bladerdeeg in reepjes. 4
uit 1 plak.

4



Rol het worstje in het bladerdeeg en
laat hierbij een kort reepje bladerdeeg
over.

5



Leg de worstjes op een bakplaat met
bakpapier. Elk worstje moet op het
uitstekende reepje van het vorige
worstje liggen.

6



Maak zo een mooie krans. Bestrijk met
geklutst ei.

7



Steek vormpjes uit overgebleven
bladerdeeg. Versier hiermee de krans.

8



Bestrijk de figuurtjes met ei en bestrooi
met geraspte kaas. Zet de krans in de
oven en 20 minuten bakken.



12. Hartige groentemuffins



Wat heb je nodig

- **1 ui**
- **1 wortel**
- **1 pastinaak**
- **100 gr. doperwtjes, diepvries**
- **2 eieren**
- **Zout, peper**
- **1 theelepel italiaanse kruiden**
- **100 gr. geraspte kaas**
- **olijfolie**

Tip: In plaats van kaas kun je ze ook bestrooien met zonnebloempitjes, pijnboompitten of sesamzaad. Met de kruiden kun je variëren. Een theelepel Kerrie is ook lekker, of een mespunt chilikruiden.

1



Verwarm de oven voor op 190 graden. Ontdooi de doperwten. Schil en rasp de pastinaak.

2



Schil en rasp de wortel. Pel de ui en snijd in kleine stukjes.

3



Doe de eieren in een hoge schaal en voeg de kruiden toe.

4



Mix of roer dit mengsel.

5



Voeg de wortel, pastinaak, ui en de doperwten toe.

6



Muffinvormpjes invetten met olijfolie.

7



Het mengsel uitgieten in de vormpjes. Bedekken met geraspte kaas.

8



In de oven bakken, 30 minuten op 190 graden. Na 20 minuten controleren en als ze mooi gekleurd zijn oven op 175 graden zetten.



13. KPS Toetje

Wat heb je nodig

- cake
- 1 bak ijs naar keuze
- 200 ml. slagroom
- 2 eetlepels suiker
- chocolade puur (om te smelten)
- 1 appel
- 1 peer
- 1 banaan
- 1 mandarijn
- takje munt
- bakpapier
- versiering als smarties, sterretjes of balletjes.



Tip: Ook lekker met druiven, aardbeien, ananas of ander fruit. Versiering passend bij thema bijv. : kerst sterretjes.

1



Plaats een steelpannetje in een pan met heet water. Smelt de chocolade in het steelpannetje.

2



Was, schil en snij het fruit in mooie stukjes.

3



Prik het fruit aan een vorkje en haal het door de gesmolten chocolade.

4



Leg het fruit op bakpapier en laat het hard worden in de koelkast.

5



Klop de slagroom en twee eetlepels suiker met een mixer.

6



Snijd van de cake plakjes en druk er vormpjes uit.

7



Leg op elke bord 1 of 2 bolletjes ijs.

8



Leg het fruit, de cake en slagroom op het bordje. Versier het toetje met strooisel en een blaadje munt.



Voor informatie over de regionale activiteiten kunt u bellen, mailen of schrijven naar:

KansPlusSien N.O.P./Urk e.o.

Postadres; Wellerzandweg 12,

8314 PZ Bant

Mailadres: kansplussiennop@gmail.com

Tel.: Wilma Alves 06-13774902

www.facebook.com

kansplussien.nop

<http://www.kansplus.nl/ledengroepen/noordoostpolder>

Onze activiteiten worden mede mogelijk gemaakt door Fonds verstandelijk gehandicapten.



www.kansplus.nl

T 030 236 37 44

www.sien.nl

T 030 236 37 38