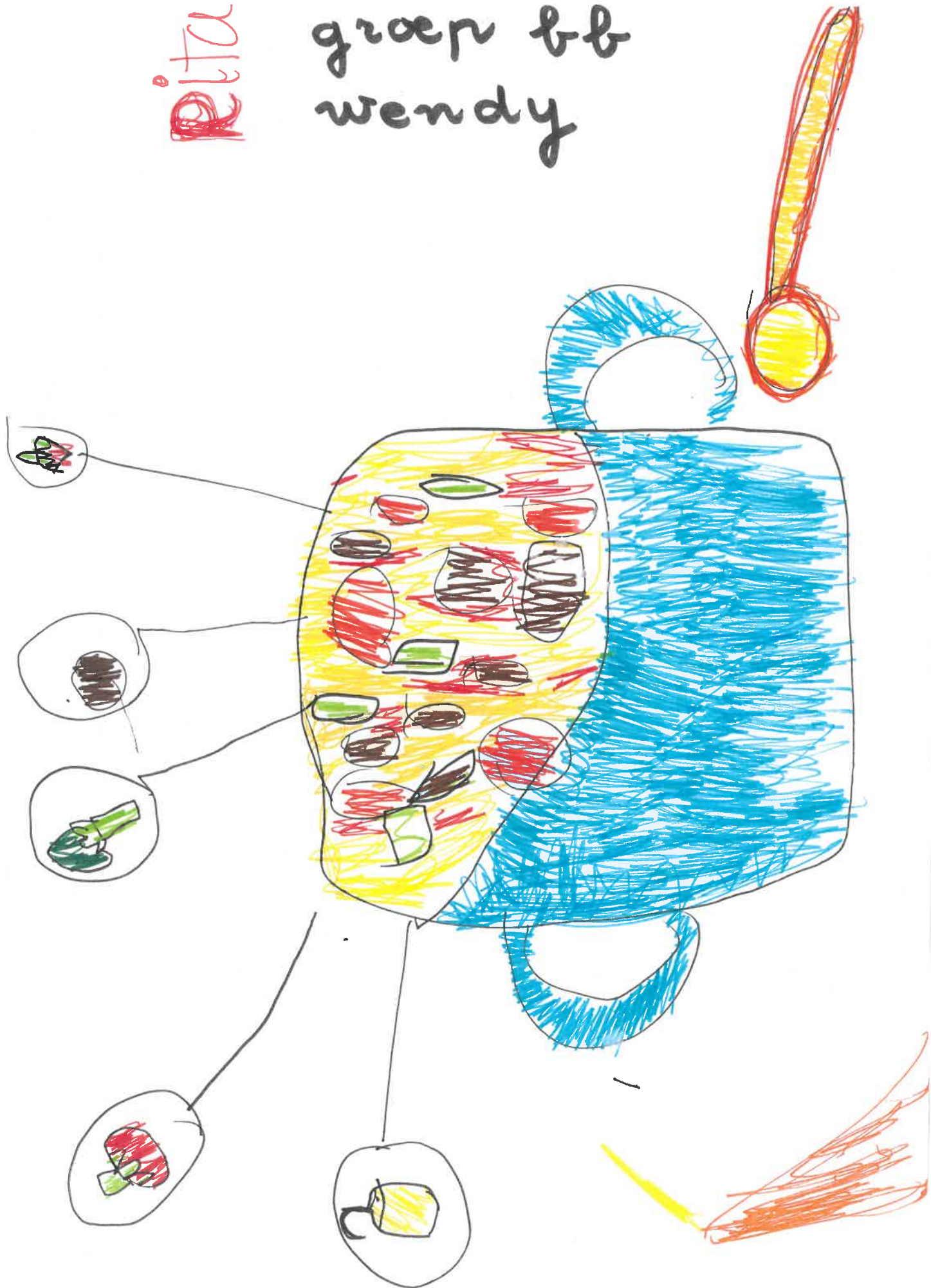


Pita

groep bb  
wendy



# Wafels

Recept van Lou Bonnet

Voor 4 personen

- 125 g zachte boter
- 4 el suiker
- 3 eieren
- 500 ml melk
- 250 g bloem
- 1 tl bakpoeder
- snufje zout
- olie voor het invetten

Toppings:

- enkele eetlepels yoghurt of kwark
- handje bosvruchten
- poedersuiker

Nodig:

- mixer
- wafelijzer

Klop de boter en de suiker romig met een mixer en voeg dan de eieren toe. Voeg de melk, bloem, gist en zout toe en meng tot een glad beslag.

Giet 2-3 eetlepels beslag in het voorverwarmde en licht ingevette wafelijzer en bak goudbruin. Ga zo door tot het beslag op is.

Serveer de wafels met yoghurt, vers fruit en eventueel poedersuiker.

Eet smakelijk!



# Zeger zijn favoriete recept

## "Spaghetti à la Zeger"

- \* spaghetti
- \* kaas geraspt (jonge kaas)
- \* broccoli
- \* cashewnootjes

### Bereiden:

kook de spaghetti en de broccoli  
Strooi de geraspte kaas over de  
broccoli en spaghetti op het bord.  
Dan smelt het lekker  
- cashewnootjes erover en klaar!

(op de tekening  
wat Zeger  
allemal  
lekker  
vindt)



garnaal



courgette



spaghetti slietjes



# RECEPT

Yoghurt met vers fruit & noten  
van Pepijn

Ingrediënten: - yoghurt 4 eetlepels  
- halve appel

Benodigdheden:

- kommetje
- mes
- snijplank

- 6 frambozen
- 6 zwarte bessen
- trosje rode bessen
- 6 partjes watermeloen
- handje cruesli
- handje gemengde noten

Bereidingswijze:

1. Doe 4 eetlepels yoghurt in de kom. Was het fruit.
2. Snij de appel en watermeloen in stukjes
3. Doe het fruit, cruesli en noten bij de yoghurt  
ennnnn Smullen maar 😊 !!!



# PIZZA di PEPPI (&PAPA)

## Ingrediënten

- 100gr Bloem
- Gist
- Snuf zout
- 100 ml water
- 1el olijfolie
- Blikje tomatenpuree
- 1 Ui
- 1 teen knoflook
- 1 Mozzarella
- Bakje champignons
- Halve paprika

## Benodigheden

- Deegroller
- Oven
- Bakpapier

## Bereidingswijze

- Knead het bloem, gist, water, olie en zout tot een deegbol, knead nog 10 minuten door
- Laat het deeg 1 uur afgedekt staan
- Rol het deeg tot een dunne pizzavorm
- Smeer de pizzavorm in met de tomatenpuree
- Snij de knoflook in kleine stukjes en strooi het over de pizza
- Snij de ui in kleine stukjes en strooi het over de pizza
- Scheur of snij de mozzarella in stukjes en verdeel het over de pizza
- Snij de champignons in kleine plakjes en verdeel over de pizza
- Hak de paprika in reepjes en verdeel over de pizza.
- Strooi nog wat peper en Italiaanse kruiden over de pizza
- Stop in de oven voor 15 minuten op 220 graden



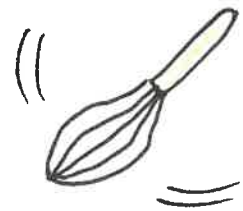
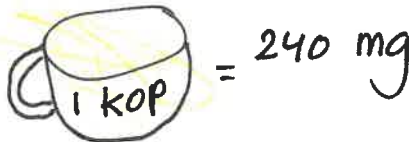
# Boekweit wafels

## Ingrediënten:

- 1 kop boekweit meel
- 1 theelepel suiker
- 1 theelepel bakpoeder
- 1 theelepel baking soda
- 1¼ kop karnemelk
- ¼ kop gesmolten boter
- 1 theelepel vanille extract
- 1 ei
- ¼ theelepel zout

## Nodig:

- wafelijzer
- kom
- garde
- soeplepel
- houten spatel



## Stap 1

Klop de bloem, suiker, bakpoeder, baking soda en zout door elkaar.

## Stap 2

Doe de karnemelk, de gesmolten boter, vanille extract en het ei erbij, en klop het erin.

## Stap 3

Laat het 15 minuten staan en zet het wafelijzer aan.

## Stap 4

Spatel je wafelmix weer zachtjes door en schep met een soeplepel wat wafelmix in het wafelijzer. Hoeveel? Dat is afhankelijk van je wafelijzer... even uitproberen...



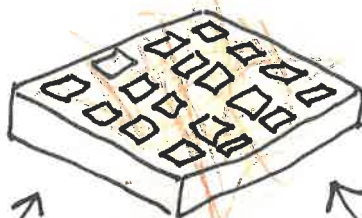
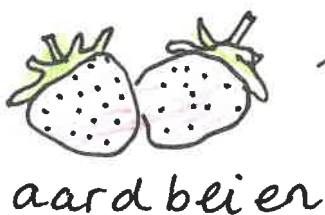
## Stap 5

Doe het wafelijzer dicht en laat het 1 minuut bakken. Draai het wafelijzer om en bak ongeveer 4 – 8 minuten (check de handleiding van je wafelijzer).

## Stap 6

Haal de wafels er met een houten spatel uit en versier je wafels met lekkers.....

Enjoy!



echt?! ..... ja!  
doe eens  
gek  
😊



# Opa Spaghetti

## Benodigdheden

- 1 tomaat per persoon
- 1 paprika per persoon
- 100 gram spekklokjes per persoon
- 100/150 gram spaghetti per persoon
- Geraspte parmezaanse kaas



*Bak de spekklokjes in een koekenpan totdat ze knapperig zijn en snijd ondertussen de paprika en tomaat in kleine blokjes.*

*Giet het vocht grotendeels uit de pan en voeg de paprikablokjes toe. laat zo'n 10 minuten op laag vuur bakken totdat de paprika zacht is.*

*Voeg daarna de tomatenblokjes toe en laat een paar minuutjes meebakken.*

*Kook de spaghetti gaar en voeg deze toe aan het spek-paprika-tomaatmengsel.*

*Meng alles voorzichtig door elkaar en als je hebt opgeschapt, kun je een beetje kaas over de spaghetti strooien. Mmmm!*

*Dit is het recept van de spaghetti die de opa en oma van Nelson jarenlang iedere zaterdag aten. De inoeder van Nelsons' oma (Nelsons' overgrootmoeder) kreeg het ooit van de groenteboer bij wie ze haar eerste paprika kocht. Sindsdien is het recept in de familie gebleven.*



# WIKI



## AREPA

Traditional Venezuelan Food



### Ingrediënten:

- 1 kopje bloem Harina Pan- (Albert Heijn).
- 1 kopje water
- 1/2 theelepel zout

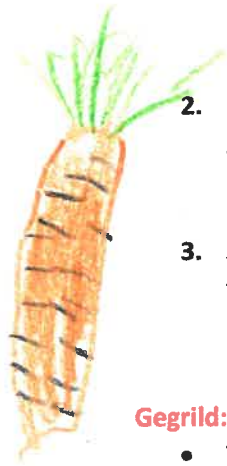
### Gevuld:

- Kaas (degene die je het leukst vindt)
- Ham (optioneel)
- Avocado (optioneel)



### Bereiding van de Arepa:

1. Meng in een kom water, zout en voeg maïsmeel toe. Meng en kneed gedurende twee minuten.
2. Het deeg is verdeeld in balletjes of de gewenste grootte.
3. Ze worden met de palm van de handen ingedrukt totdat ze de vorm van de arepa krijgen, rond.



### Gegrild:

- Verwarm een koekenpan of bakplaat voor op middelhoog vuur. Leg de Arepa(s) en rooster drie minuten (3-4 minuten) aan elke kant, of tot ze goudbruin zijn.
- Eenmaal klaar, openen ze in tweeën en gevuld met kaas, ham of wat je maar wilt.



# Virginia's pasta met ragù

Voor 5 personen.



Welke ingrediënten heb je nodig?

*Spaghetti ( 500gr)*

*Parmezaanse kaas (100 gram geraspt)*

*Tomatenblokjes (3 blikken)*

*Rundergehakt (1 kg)*

*Selderij (2 takken)*

*Ui (1 grote)*

*Wortel (1 grote)*

*Rode wijn (1 glas)*

*Olijfolie (1 eetlepel)*



Hoe maak je ragù?

- 1. Snipper de groenten.*
- 2. Verhit olijfolie in een stoofpot en bak de groenten er 5 min in.*
- 3. Voeg het vlees, tomaten en wijn toe, regelmatig roerend. Voeg wat zout en peper toe.*
- 4. Laat het op een laag vuur circa 2 uur stoven*

*Na 2 uur is de ragù klaar. Nu kan je de pasta maken:*

- 1. Laat 4 liter water in een pan koken, voeg 4 theelepels zout toe en doe de pasta er in.*
- 2. Roer even om te voorkomen dat de pasta aan elkaar plakt. Houd de kooktijd van de verpakking aan, maar proef voor de zekerheid al een minuutje eerder of de pasta goed is. Giet de de pasta vervolgens af in een vergiet.*

*Voeg de ragù bij de pasta en roer goed. Serveer de pasta met Parmezaanse kaas.*

***Eet smakelijk !!!***

BASH – 4jr



## taco torte

### Ingredienten:

- 1 eetlepel olijf-, groente- of koolzaadolie
- 1 middelgrote ui, klein gesneden
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 theelepel gemalen komijn
- 1 1/2 theelepel chilipoeder (naar smaak aangepast)
- 1 blikje (14 ounces) of 1 1/2 kopjes gehakte tomaten, uitgelekt, met 1/3 kopje sap gereserveerd
- 1/4 kop tomatenpuree
- 2 blikjes (elk 15,5 ounce) zwarte, rode of bruine bonen (of een mengsel van twee), uitgelekt en gespoeld
- Kosher of grof zout en
- versgemalen zwarte peper
- 1 blik van 15 ounce maïskorrels , uitgelekt
- 3 kopjes (ongeveer 2 3/4 ounces) grofgehakte spinazieblaadjes
- 6 middelgrote bloemtortilla's
- 2 kopjes geraspte cheddarkaas
- Gehakte verse koriander, zure room en/of salsa voor serveren

Verwarm de oven tot 205 °C. Verhit de olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de ui, knoflook, komijn en chilipoeder toe en kook tot je de kruiden ruikt en de ui zacht is, ongeveer 3 minuten. Roer de tomaten erdoor met het 1/3 kopje bewaarde sap en de tomatenpuree en roer dan de bonen erdoor. Breng op smaak met zout en peper. Laat het bonenmengsel sudderen tot alles heet is, ongeveer 3 minuten. Voeg de maïs en spinazie toe en roer tot de spinazie geslonken is en alles goed gemengd en heet is, ongeveer 3 minuten. Proef of je het op smaak wilt brengen, voeg indien nodig meer zout en/of peper toe. Plaats 1 tortilla op een bakplaat met bakpapier. Verdeel een zesde (kijk maar even) van het bonen- en groentemengsel gelijkmatig over de tortilla en strooi vervolgens 1/4 tot 1/3 kopje geraspte kaas gelijkmatig over de bovenkant. Herhaal met nog 5 lagen, eindigend met de laatste bonenmengsel en geraspte kaas. Bak de tortillastapel tot hij helemaal heet is en de bovenkant lichtbruin is, ongeveer 20 minuten. Als je wilt, kun je het onder de grill laten lopen voor extra kleur bovenop. Laat het 5 minuten op kamertemperatuur staan. Snijd het in partjes met een scherp mes en serveer het met een spatel of beter nog een taartschep. Bestrooi de bovenkant eventueel met koriander en serveer eventueel met zure room en/of salsa ernaast.

# Bananabread Muffins Recept



## Ingrediënten:

2 bananen  
2 eieren  
50ml volkorenbloem  
1tl bakpoeder  
1tl cacao poeder  
50gr honing  
snuf zout  
een beetje olie

## Benodigdheden:

Muffin vorm  
Kom  
Vork  
Spatel  
Oven



## Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor 180°C en vet een muffinvorm goed in met een beetje olie.
2. Breek de bananen in stukjes en prak ze met behulp van een vork tot een papje.
3. Voeg de eieren aan de bananen toe en klop dit op.
4. Doe vervolgens alle andere ingrediënten in de kom en spatel dit tot een beslag. Zorg ervoor dat de ingrediënten gemengd zijn, klontvrij lukt door de bananen niet.
5. Spatel de cupjes van de muffin vorm voor 3/4 vol.
6. Bak de bananabread muffins in het midden van de oven in 20 min gaar.
7. Bewaar de bananabread muffins afgedekt buiten de koelkast.

By Kiki thuis  
eten we het liefste

\*  
\*  
Spaghetti

\* met Bolognese saus

gebakkt (geroofd)

→ Maesten  
dijghetcc  
sluiter  
voorstellen

kruiden meer  
eigen smaak

aanraders:   
Aronout - een beetje  
peper - schuifje



tomato frito

tomaten purree  
tomaten kloppies



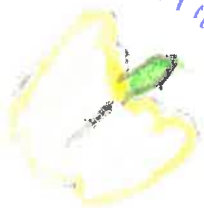
ui

Champignons



peper

Paprika



# FAVORIETE LASAGNE VAN MOZES

4 porties | 40 min. bereiden | 45 min. oven

## BEREIDINGSWIJZE

Snipper de uien en snijd de bleekselderij en peen in blokjes van een ½ cm. Verhit de olie in een hapjespan en bak alle groenten 10 min. op middelhoog vuur. Blijf goed omscheppen.

Snijd ondertussen de knoflook fijn. Voeg de kruiden, knoflook, het water, de gepelde tomaten en het gehakt toe aan de groenten. Breek de tomaten met een houten lepel in stukjes en laat alles met de deksel op de pan 20 min. zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.

Verwarm de oven voor op 180 °C. Verhit ondertussen de boter in een pan, roer de bloem erdoor en laat op laag vuur 5 min. garen tot de bloem licht begint te kleuren. Zet het vuur wat hoger en voeg al roerend in scheuten de melk toe. Voeg de nootmuskaat toe en breng op smaak met peper en eventueel zout. Blijf roeren totdat je een bechamelsaus krijgt, dit duurt ca. 10 min.

Verdeel wat tomatensaus over de bodem van de ovenschaal. Maak nu 3 lagen van steeds 4 lasagnevellen, ⅓ van de tomatensaus en ⅓ van de bechamelsaus. Verdeel de geraspte kaas erover. Bak de lasagne in het midden van de oven in ca. 45 min. goudbruin en gaar.

Eet smakelijk!

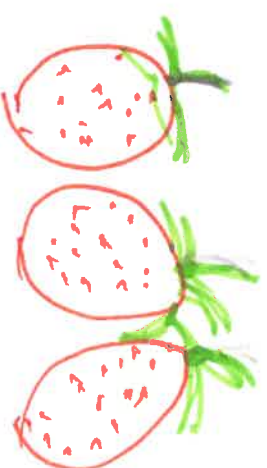
## INGREDIËNTEN

- 2 uien
- 2 stengels bleekselderij
- 250 g winterpeen
- 2 el olijfolie
- 1 laurierblaadje
- Beetje oregano
- 3 tenen knoflook
- 150 ml water
- 850 g tomaten in blik
- 400 g (vega)gehakt
- 50 g boter
- 50 g tarwebloem
- 700 ml halfvolle melk
- 1 tl gemalen nootmuskaat
- 12 verse lasagnebladen
- 150 g geraspte kaas



## Aardbei-karnemelksmoothie

250 g aardbeien, in stukjes gesneden • 6 dl ijskoude karnemelk  
• 2 eetl aardbeien-limonadesiroop • 4 eetl havervlokken



- 1 Meng de aardbeien en de karnemelk in een blender en maal het geheel tot een glad mengsel.
- 2 Voeg de siroop en de havervlokken toe en maal de smoothie glad. Serveer direct.



recept van Rita.