



KINDERKERST WORKSHOP RECEPTEN 2014

WORKSHOP RECEPTEN

VOORGERECHT

Loempia's

HOOFDGERECHT

Kip Wellington met cranberrysaus

Aardappelpuree

Worteltjes in sinaasappelsaus

Appelmoes

Lekkere jus

TOETJE

Trifle

ANDERE LEKKERE DINGETJES

Gesmolten sneeuwmannetje

Rendier cakejes

Hummus

Guacamole

Santa fruit stick

Xmas snack

FOOD REVOLUTION CURACAO

FOOD REVOLUTION CURACAO

Als ambassadeur van Jamie Oliver's Food Revolution, zet ik me in om meer bewustwording te creëren van echt eten: Real Food. Dit doe ik ondermeer door middel van kookworkshops te geven, om zo de kennis van het koken te bewaren en te creëren. En interesse voor verschillende ingredienten op te wekken.

Dankzij Schroederschool Curacao en BAS is het mogelijk dat we gebruik kunnen maken van de faciliteiten.

Voor meer informatie over Food Revolution Curacao, ga dan snel naar:

www.Facebook.com/FoodRevolutionCuracao

Voor meer recepten kan je een kijkje nemen op:

www.MyMunchies.nl

Het was super om met je te koken!!!

Hopelijk tot snel!

-x- Muriel

Loempia's

6 LOEMPIA'S | 30 MINUTEN

Een licht en knapperig voorgerecht, lekker makkelijk om met je handen te eten. Gebruik een loempia sausje of gewoon sojasaus als dip.

BENODIGHEDEN:

- wok, of een grote koekenpan
- lepel
- mes
- snijplank
- keukenkwastje
- frituur

INGREDIENTEN:

- 6 loempiavellen
- 50 gram wortel in dunne reepjes
- 100 gram witte kool in dunne reepjes
- 100 gram Tauge (gewassen)
- 75 gram ham (mag, hoeft niet)
- 75 gram kipfilet, in hele kleine stukjes gesneden
- scheut sojasaus
- beetje sesam olie
- bindpapje van 1 theelepel maizena en 2 theelepels water
- 1 theelepel suiker
- ei

Zo maak je de loempia's:

1. Marineer de kipfilet stukjes in de marinade van sojasaus, sesam olie, bindpapje en suiker voor ongeveer 5 minuten
2. Verhit de wok op een hoog vuur en voeg een scheur olie toe
3. Als de olie op temperatuur is kan je de kip gaan bakken, zodra die kleur krijgt voeg je de groenten toe, samen even bakken voor 4 minuten. (de groenten moet nog een beetje knapperig blijven).
4. Leg een loempia vel voor je neer, met een punt naar je toe. Leg eren eetlepel afgekoelde vulling in het midden en vouw de onderste punt naar de bovenste punt. Dan vouw je de zij punten naar het midden, en de bovenste punt besmeer je met een beetje losgeklopt ei. Goed dichtvouwen zodat er geen gaatjes komen.
5. Breng de frituur op de juiste temperatuur (180 Celcius) en bak de loempia's voor ongeveer 5 minuten of tot ze goudbruin zijn.

Kip Wellington met cranberrysaus

4 PERSONEN | 50 MINUTEN

Een Wellington maak je eigenlijk met een stukje ossenhaas, maar wij doen het lekker eigenwijs!

INGREDIENTEN:

- 4 kipfilets
- 1 potje cranberry compote/jam
- (verse) tijm
- walnoten, fijngesneden
- olijf olie
- champignons, fijngesneden (mag, hoeft niet)
- 8 plakjes bladerdeeg (ontdooit)
- ei

BENODIGHEDEN:

- mes
- snijplank
- bakplaat
- bakpapier
- keukenkwastje
- tandenstokers

Zo maak je de kip Wellington:

1. Snij de kipfilet open, alsof je een envelope maakt, “butterfly” noemen we dit.
2. Besmeer de binnenkant met cranberry compote, fijngesneden walnoten en tijm blaadjes, ook een beetje zout & peper.
3. Vouw de filet weer dicht, besprenkel het met een beetje olijfolie, zout & peper, en maak het vast met tandenstokers.
4. Leg de filets op het bakpapier op de bakplaat en doe er aluminium folie overheen.
5. Bak de filets in de oven op 180 graden Celsius voor 20 minuten.
6. Laat de kipfilet een beetje afkoelen, in de tussen tijd kan je de champignons aanbakken, zodat het meeste van het vocht eruit is getrokken. (Niet iedereen lust deze paddestoelen, dus je mag het ook weglaten.)
7. Leg de kipfilet diagonal op een ontdoid stukje bladerdeeg, leg er vervolgens nog een ander stukje boven op. De randjes goed aandrukken
8. Besmeer de bovenste bladerdeeg lag met geklutst ei, en bak het nog zo’n 10 – 15 minuten in de oven op 200 graden.

Aardappelpuree

4 PERSONEN | 30 MINUTEN

Aardappel puree hoort bij elk kerst diner. Je maakt het extra smeuig door ere en klontje boter en een scheut melk erdoor te doen.

INGREDIENTEN:

- 500 gram (liefst kruimige) aardappelen
- Lekkere klont boter
- Flinke scheut melk
- Zout

BENODIGHEDEN:

- Grote pan
- Schilmes
- Vergiet
- Stamper

Zo maak je lekkere aardappel puree:

1. Schil de aardappelen, en spoel ze even af.
2. Zet de op een hoog vuur, met genoeg water dat alle aardappelen onder water staan, voeg een grote snuf zout toe.
3. Als de aardappelen koken, zet je het vuur een beetje lager, laat ze door koken totdat je er met een vork doorheen kan prikken, dan zijn ze gaar.
4. Giet de aardappelen af in het vergiet, laat ze heel eventjes droog stomen.
5. Doe de aardappelen terug in de pan, voeg een klont boter toe, een scheut melk en stamp de aardappelen totdat het een smeuig geheel is.

TIP: Voeg ook eens een snufje nootmuskaat toe, of een beetje seleriezout als de aardappels afgegoten zijn.

Appelmoes

4 PERSONEN | 20 MINUTEN

Bijna net zo lekker als Oma's appelmoes!

INGREDIENTEN:

- 8 zurige appels (Goudreneit)
- 1 eetlepel suiker
- 1 kaneelstokje

BENODIGHEDEN:

- pannetje
- schilmesje
- mes
- snijplank
- eetlepel
- stamper of staafmixer

Zo maak je de appelmoes:

1. Schil de appels, snij de appels in vieren en verwijder het klokhuis.
2. Doe de appels in de pan, en voeg een heel klein laagje water, een eetlepen suiker en het kaneelstokje toe.
3. Breng de appels aan de kook en zet het vuur vervolgens op heel lag, tot de appels gaar zijn.
4. Haal het kaneelstokje uit de pan, en stam of mix de appels fijn.

Wortletjes in sinaasappelsap

4 PERSONEN | 20 MINUTEN

Het zoetige van de worteltjes en het zurige van de sinaasappelsap geven een lekkere kick!

INGREDIENTEN:

- zakje wortels
- 230 mls sinaasappelsap
- klontje boter

BENODIGHEDEN:

- pannetje

Zo maak je de worteltjes:

1. Doe de worteltjes in de pan, giet de sinaasappelsap er over, en voeg genoeg water toe zodat de worteltjes net onder water staan, voeg ook het klontje boter toe en een snufje zout.
2. Breng de worteltjes aan de kook en zet het op een lager vuur om gaar te koken. Als je er met een vork in kan prikken zijn je worteltjes gaar.
3. Worstjes laten uitlekken en in bladerdeeg rollen.

Lekkere jus

4 PERSONEN | 60 MINUTEN

Lekker jus is goud waard, neem de tijd om ditz o lekker mogelijk te maken.

INGREDIENTEN:

- 1 kippenpoot
- 1 prei in grove stukken gesneden
- 1 ui in grove stukken gesneden
- 1 grote wortel in grove stukken gesneden
- 1 eetlepel bloem
- 1 eetlepel cranberry compote/jam
- 1 eetlepel balsamico azijn

BENODIGHEDEN:

- braadpan, of hoge koekenpan
- mes
- snijplank
- zeef

Zo maak je de lekkere jus:

1. Zet de pan op het vuur, voeg een scheut (olijf-) olie toe.
2. Voeg de kippenpoot toe, laat die eventjes aanbraden.
3. Voeg alle groenten toe, roerbak het even voor 5 minuten.
4. Voeg de bloem toe, en roer het geheel goed om.
5. Voeg de cranberry compote en balsamico azijn toe en genoeg water om de kippenpoot onder water te zetten, bring het aan de kook en dan op een heel laag sudder vuurtje.
7. Hou het wel goed in de gaten dat het niet gaat aanbakken, dus af en toe goed roeren, tot de kip bijna uit elkaar valt.
8. Giet de inhoud van de pan heel voorzichtig door de zeef, vang het vocht op, breng het op smaak met zout en peper. De overblijfselen van de jus is heerlijk om in een hartige taart te verwerken, of als stoofvlees te gebruiken.

Trifle

4 -5 PERSONEN | 30 MINUTEN

Een echte kerst klassieker, dit toetje is zo gepiept!

BENODIGHEDEN:

- pannetje
- bekertjes voor de toet of een schaal
- beslagkom
- garde

INGREDIENTEN:

- 1 bakje frambozen
- 1 bakje aardbeien
- 1 pakje vanilla vla
- 1 bekertje slagroom
- 2 eetlepels suiker
- lekkere brosse koekjes zoals

Zo maak je trifle:

1. Was de aardbeien, haal het kroontje eraf en snij ze in vieren.
2. Doe de aardbeien en de frambozen in een pannetje, met een eetlepel suiker en zet het op een zacht vuur om in 10 minuten gaar te koken.
3. Klop de slagroom met een eetlepel suiker stijf
4. leg de koekjes op de bodem van de bekertjes/ schaal, doe erop en lag vla op, daarna een laag ingekookte vruchten, gevolgd door een laag slagroom. Je kan zo nog een laag erbovenop doen.

Gesmolten sneeuwmannetje & Rendiertje

1 PERSOON | 10 min

Oh nee, de sneeuwman kan niet tegen de warmte!!

BENODIGHEDEN:

- mes
- snijplank
- Koekenpan-

INGREDIENTEN:

- plakje cake
- halve marshmallow
- mini m&m
- chocolade stift (dr. Oetker)
- wit glazuur

Zo maak je de gesmolten sneeuwman:

4. Neem een plakje cake en besprenkel het met wit glazuur (plas gesmolten sneeuw).
5. Zet de helft van een marshmallow bij de kant van de “plas gesmolten sneeuw) als het hoofd van de sneeuwman.
6. Leg m&m als knopen neer in het glazuur
7. Teken met chocolade stift de ogen en armen van de sneeuwman.

Rendiertje

BENODIGHEDEN:

- mes
- snijplank
- Koekenpan-

INGREDIENTEN:

- rond plakje chocolade cake of brownie
- 2 gebroken pretzels
- mini m&m
- witte chocolade stift (dr. Oetker)

Zo maak je het rendiertje:

1. Neem een plakje chocolade cake en steek de gebroken pretzel bovenin de zijlant van het stukje cake.
2. Stip halverwege het rondje twee oogjes aan, plak hierop de m&m (oogjes)
3. Stip in het midden, net onder de ogen nog een neusje aan, gebruik als je hebt een rode m&m.

Hummus

4 - 5 PERSONEN | 15 MINUTEN

Een heerlijke dip met een warm pitabroodje.

INGREDIENTEN:

- 2 blikken kikkererwten
- 1 teentje knoflook
- limoensap van 1 limoen
- 1 eetlepen tahini (sesampasta)

BENODIGHEDEN:

- staafmixer of keukenmachine
- mes
- snijplank
- schaalte om te serveren

Zo maak je de hummus:

1. Laat de kikkererwten uitlekken en pureer ze samen met de knoflook tot een pasta.
2. Voeg de tahini en limoensap toe en roer het geheel goed om.
3. Voeg zout en peper toe naar smaak, en eventueel nog een scheut olijfolie
4. Garneer het met een takje verse koriander, server met warme pitabroodjes.

Guacamole

4 - 5 PERSONEN | 15 MINUTEN

Een frisse dip lekker met een nacho chips.

INGREDIENTEN:

- 1 rijpe avocado
- 1 teentje knoflook
- limoensap van 1 limoen
- 1 bosje koriander

BENODIGHEDEN:

- vork
- mes
- snijplank
- schaalte om te serveren

Zo maak je de guacamole:

1. Haal het vruchtvlees uit de avocado, prak dit tot moes met een vork.
2. Voeg de limoensap en fijngesneden/geperste knoflook toe en roer het geheel goed om.
3. Voeg koriander, komijn, gemalen koriander, zout en peper toe naar smaak, en eventueel nog een scheut olijfolie

Fruit Santa

4 PERSONEN | 10 MINUTEN

Met de aardbei en de druif maak je een leuk kerstmannetje!

INGREDIENTEN:

- 4 aardbeien
- 4 druiven
- 4 mini marshmallows
- 4 plakjes banaan

BENODIGHEDEN:

- tandenstokers
- mes
- snijplank

Zo maak je de fruit santa:

1. Prik de tandenstoker over de lengte door de druif, helemaal to het einde van de tandenstoker.
2. Prik een plakje banaan op de druif
3. Prik de aardbei op de banaan
4. Prik de mini marshmallow op de aardbei

Xmas snack

4 PERSONEN | 10 MINUTEN

Heerlijke kleurtjes van kerst met een hartige smaak.

INGREDIENTEN:

- 4 kleine tomaatjes
- 4 blaadjes basilicum
- 4 stukjes witte kaas, feta of mozerrella

BENODIGHEDEN:

- tandenstokers
- mes
- snijplank

Zo maak je de xmas snack:

1. Snij een tomaatje dwars door midden, prik een helft aan de tandenstoker.
2. Prik een deel van het basilicum blaadje aan de tandenstoker
3. Prik het stukje kaas eraan, en weer het andere eind van het blaadje
4. Prik vervolgens de andere helft van het tomaatje erop.