

# AAN TAFEL

met DE ZOETE  
ZUSJES



← Meer dan 30  
recepten voor het  
hele gezin!

# INHOUD



9  
VOORWOORD

10  
WEETJES



## ONTBIJT en LUNCH

- 16 Ontbijtpizza's
- 22 Bananenbrood
- 26 Röstikoepjes
- 28 Noedelsoepje
- 30 Bentobox
- 32 Tosti's



## TUSSENDOORTJES en SNACKS

- 38 Snickerbrokken
- 40 Maislolly's
- 44 Borrelbol
- 48 Luxe borrelplank
- 50 Eierkoeken





## HOOFDGERECHTEN

- |    |                                       |     |  |     |  |
|----|---------------------------------------|-----|--|-----|--|
| 56 | Spanakopitaslang                      | 80  | Poké bowl                                      | 104 | De salade van de Romeinse keizer                     |
| 60 | Roti voor iedereen                    | 84  | Nasi rames                                     | 108 | Mac 'n' cheese met veggies                           |
| 64 | Pastaschelpen uit de oven             | 88  | Roll the wrap                                  | 112 | Stampot met zoete aardappel en andijvie              |
| 68 | Traybake met pompoen en kip           | 90  | Courgetti met orzo                             | 114 | Zelfgemaakte vissticks met radijsjessla en appelmoes |
| 72 | Loempia-pakketjes met kip en garnalen | 92  | Enchilada's met kip                            | 118 | Japane rijst met kip en ei                           |
| 76 | Hamburger super-de-luxe               | 96  | Tostada's met pulled chicken en ananas-koolsla |     |  |
|    |                                       | 100 | Indiase rodelenzensoep                         |     |  |



## DRANKJES en TOETJES

- 122 Yoghurt-aardbeienijsjes
- 126 Vlaflip
- 128 Appel-frambozencrumble
- 132 Ticket to the Tropics
- 134 Speculaaslatte
- 136 Scroppino mocktail

Eén ijsje, meiden!  
Niet meer!

Ja mam!



138  
REGISTER

**SAAR**  
**JANNA**



**HALLO!**

Wij zijn de **ZOETE ZUSJES**  
weer en vandaag gaan we wat  
**SUPERLEUKS** doen!



Namelijk...  
koken uit het **TWEEDE**  
**KOOKBOEK** van  
**DE ZOETE ZUSJES!**



# VOORWOORD

Hier is het tweede kookboek van de Zoete Zusjes! Zoals jullie allang weten, zijn wij gek op koken en bakken. Net zoals jullie, want wat hebben we veel leuke foto's gehad van al jullie kook- en bakavonturen met ons eerste kookboek. Een nieuwe moest er dus zeker komen, en hier is ie dan: weer een boek vol heerlijke recepten voor elke dag. Het liefst eten we elke dag iets uit dit kookboek. En papa en mama vinden het nog goed ook, omdat deze recepten lekker én gezond zijn. We weten dat het belangrijk is om elke dag groente en fruit te eten, maar we willen wel dat het ook lekker is. En dat is helemaal gelukt in dit kookboek. Dus trek je schort maar aan en duik de keuken in, want alles is super-de-puper-lekker!

(En vergeet niet om weer leuke foto's te delen van het resultaat en ons te taggen **@dezoetezusjes**.)





# TIPS



## VOOR IN DE KEUKEN!



Was altijd je handen met water en zeep voordat je aan de slag gaat in de keuken.



Vraag aan je ouders (of een andere volwassene) of ze je willen helpen. Messen en vuur kunnen gevaarlijk zijn, dus zorg dat je niet alleen in de keuken bent.



Als je een scherp mes gebruikt, houd het dan goed vast bij de handgreep. Pas op dat je niet in je vingers snijdt. En leg het mes altijd neer voordat je gaat lopen, want lopen met een mes is heel gevaarlijk.



Als je iets uit de hete oven moet pakken, gebruik dan ovenhandschoenen om je handen te beschermen tegen de hitte. Ook als je een hete pan of deksel op moet tillen, gebruik je de ovenhandschoenen. Gaat het toch mis en heb je een vinger verbrand, houd hem dan 10 minuten onder de lauwe kraan!



Als je kookt met rauw vlees, zorg er dan voor dat het niet tegen de andere ingrediënten aan komt. In rauw vlees zitten namelijk veel bacteriën, die na het koken of bakken pas weg zijn. Gebruik daarom een aparte snijplank en een apart mes voor rauw vlees en zet deze na gebruik meteen in de vaatwasser.



Misschien ben je nog niet gewend aan allerlei nieuwe smaken, maar hoe vaker je iets proeft, hoe lekkerder het wordt. Dus probeer altijd van alles een paar hapjes te proeven, dan ga je het vanzelf lekker vinden. (Saar en Janna hielden vroeger niet van avocado's en zijn er nu helemaal gek op.)



Heb vooral heel veel plezier met elkaar tijdens het koken en bakken! Het is supergezellig om met elkaar in de keuken te staan en samen lekker eten te maken. Zet een vrolijk muzikje op en doe met je heupen af en toe een gezellig dansje tussendoor.

En op de een of andere manier smaakt zelfgemaakt eten altijd het aller-, allerlekkerst! ;-)



# ZOETE EN HARTIGE ONTBIJT PIZZA'S

4 personen  
Bereidingstijd: 20 min.



ONTBIJT & LUNCH

## Ontbijten met pizza?

Ooit gehoord van pizza bij je ontbijt? Waarschijnlijk niet, maar met deze ontbijtpizza's begrijp je waarom het toch kan. Je moet er even de tijd voor nemen, maar in een lekker lang lui weekend kun je dus echt je dag beginnen met pizza. En nog gezond ook. Klinkt geweldig, toch?



## WAT heb je nodig?



### VOOR ZOETE PIZZA'S

- ★ 4 volkoren Libanese platbroden
- ★ 2 el boter, op kamertemperatuur
- ★ 2 el kristalsuiker
- ★ 2 tl kaneel
- ★ 3 el walnoten of pecannoten
- ★ 1 el ahornsiroop of honing  
+ extra om te serveren
- ★ 1 rijpe peer
- ★ 1 appel
- ★ 500 ml yoghurt of kwark



### VOOR HARTIGE PIZZA'S

- ★ 4 volkoren Libanese platbroden
- ★ 4 el tomatenpuree
- ★ 150 g snoeptomaatjes
- ★ 4 kleine eieren
- ★ 100 g geraspte mozzarella



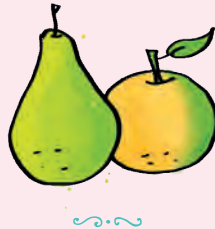
- ♥ bakplaat
- ♥ bakpapier



## AAN de slag:

### VOOR ZOETE PIZZA'S

1. Verwarm de oven voor tot 180 °C. Bestrijk de broden met boter en bestrooi met suiker en kaneel. Bak de broden in ca. 6 min. krokant.
2. Verhit ondertussen een koekenpan en rooster de walnoten of pecannoten in ca. 3 min. op middelhoog vuur krokant. Voeg de laatste minuut de ahornsirop of honing toe en bak kort mee. Laat afkoelen op een bord en hak grof.
2. Verwijder het klokhuis van de peer en appel en snijd ze in partjes. Verdeel de yoghurt over de broden, verdeel de appel en peer erover en bestrooi met de noten. Besprenkel met extra ahornsirop of honing.



### VOOR HARTIGE PIZZA'S

1. Verwarm de oven voor tot 180 °C. Bestrijk de broden met tomatenpuree en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat. Halveer de tomaatjes en verdeel ze erover. Breek er een eitje boven en bestrooi met de mozzarella. Bak de pizza's in ca. 8 min. krokant. Serveer direct. Bestrooi eventueel met wat basilicumblaadjes.







OP Z'N  
AMERIKAANS



MMM...

# MAC'N'CHEESE MET VEGGIES



HOOFDGERECHTEN

4 pers.

Bereidingstijd: 30 min.

Oventijd: 20 min.

## Met extra kaas

Vooral in Amerika wordt veel macaroni met gesmolten kaas gegeten. Nu is dat natuurlijk niet zo gezond, maar deze variant met bloemkool, kikkererwten en spinazie is dat wel. Op het eind zet je de schaal nog even in de oven om bovenop een heerlijk laagje gesmolten kaas te krijgen. Dus alle kaaskoppen opgelet: *say cheese!*



- ★ 1 bloemkool
- ★ 3 el olijfolie
- ★ 300 g volkorenpenne
- ★ 25 g boter
- ★ 25 g bloem
- ★ 600 ml halfvolle melk
- ★ 1 mespunt nootmuskaat



## WAT heb je nodig

- ★ 100 g geraspte oude (geiten)kaas
- ★ 400 g spinazie
- ★ 1 blik kikkererwten (400 g)
- ★ peper en zout

- ♥ bakpapier
- ♥ ovenschaal 25 x 25 cm
- ♥ bakplaat



## AAN de slag:



1. Verwarm de oven voor tot 220 °C. Snijd de bloemkool in kleine roosjes. Verdeel ze over een met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel met 2 el olie en bestrooi met peper en zout. Rooster de bloemkool ca. 20 min. in de oven.
2. Kook de penne ca. 5 min. Giet af en laat staan tot gebruik.
3. Laat de boter smelten in een ruime pan op middelhoog vuur. Doe de bloem erbij en roer ca. 4 min. tot de bloem licht begint te kleuren. Voeg al roerend beetje bij beetje de melk toe, breng aan de kook en roer tot een gladde saus. Voeg de nootmuskaat en de helft van de kaas toe. Roer tot de kaas is gesmolten. Voeg een handvol spinazie toe en roer tot het geslonken is, voeg weer een handvol spinazie toe en ga zo door tot alle spinazie geslonken is. Breng op smaak met peper en zout.
4. Neem de bloemkool uit de oven en doe samen met de penne, de uitgelekte en afgespoelde kikkererwten en de spinaziesaus in de ovenschaal en meng alles goed. Bestrooi met de rest van de kaas en zet nog 20 min. in de oven of tot de kaas helemaal gesmolten is.





★ ★ ★ ★ ★  
**SAY  
CHEESE**

MMM, WAT HEB  
JE LEKKER GEKOOKT!



Zoete Zusjes Saar en Janna zijn gek op lekker eten – om te maken én om op te eten! In *Aan tafel met de Zoete Zusjes* delen ze meer dan 30 heerlijke en gezonde recepten voor het hele gezin voor ontbijt, lunch, diner, toetjes en natuurlijk snacks. Van zelfgemaakte loempia's tot een hippe vlaflip, en van stevige noedelsoep tot gezonde mac 'n' cheese: er is voor ieder wat wils.



De recepten zijn eenvoudig en kidsproof, dus alle kinderen kunnen helpen in de keuken. Zelfgemaakt smaakt alles nóg lekkerder! Het kookboek van de Zoete Zusjes zorgt gegarandeerd voor blij gezichten aan tafel.



Heel veel liefs  
van ons

SAAR & JANNA



9 789043 925105

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

KOS  
MOS

NUR 440  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen