



donna hay

---

BASICS TO BRILLIANCE  
*Kids*

---

Spectrum

VEILIG KOKEN: TIPS

*bladzijde 8*

ONTBIJT

*bladzijde 10*

LUNCH

*bladzijde 38*

DINER

*bladzijde 74*



# INHOUD



SNACKS

*bladzijde 134*

ZOETE LEKKERNIEN

*bladzijde 180*

WOORDENLIJST EN REGISTER

*bladzijde 220*

KEUKENGEREI

*bladzijde 226*

In de woordenlijst vind je meer informatie over de ingrediënten in dit boek.



spatters  
&

spatters

---

# INLEIDING

---

Kinderen kunnen kieskeurige eters zijn, dat weet iedereen. Het ene moment kun je niet genoeg broccoli aanslepen, en even later houden ze bij hoog en laag vol dat ze eraan dood zullen gaan! Omdat ik weet hoe moeilijk het is iedereen tevreden en gezond te houden, ben ik altijd op zoek naar uitbreiding van mijn verzameling succesrecepten voor kinderen. In dit boek vind je mijn toppers. Stap-voor-stap uitgelegd, leuk om te maken én, het allerbelangrijkst, bij mij thuis keer op keer een schot in de roos. Ik heb veel variaties op de klassiekers opgenomen omdat ik weet dat dat stimuleert tot experimenteren en leren. En ik heb gezorgd voor een gezonde makeover door het gebruik van uitgekende ingrediënten en het sneaky toevoegen van meer verse producten. Ik hoop dat je met deze ideeën de lol ontdekt van gezellig samen kokkerellen: voor kinderen, door kinderen of met het hele gezin. Het zal de jonge thuishokks inspireren tot een levenslange passie voor koken en lekker eten. Happy cooking!



---

# VEILIG KOKEN: TIPS

---

Koken is superleuk, maar soms een beetje gevaarlijk. Als je de juiste voorzorgsmaatregelen neemt en er altijd een volwassene in de buurt is, zul je het fantastisch vinden. Hierbij enkele tips, zodat je altijd veilig en met plezier in de keuken zult staan.

*De recepten in dit boek variëren in moeilijkheidsgraad. Een ouder of volwassene moet altijd toezicht houden en zal de kinderen bij een aantal taken misschien moeten assisteren.*



*opgepimpte*  
**ROLLETJES**

280 g volkorenspeeltmeel

300 g bloem, plus extra om te bestuiven

1 eetlepel bakpoeder

1 theelepel grof zeezout

500 ml karnemelk, plus extra om te bestrijken

90 g tomatenpuree

120 g geraspte cheddar (voor hemelse gesmolten kaas)

25 g fijngeraspte parmezaan

2 eetlepels fijngesneden basilicumblaadjes

**STAP 1** Verwarm de oven voor op 180 °C. Bekleed een ondiepe bakvorm van 20 x 30 cm met bakpapier.

**STAP 2** Meng het meel, de bloem en het bakpoeder en zout in een grote kom met een spatel. Maak met de spatel een kuiltje in het midden van het mengsel en schenk de karnemelk erin. Roer voorzichtig om tot alles net is gemengd. Kneed het mengsel licht met schone handen tot je een zacht deeg hebt.

**STAP 3** Leg 2 vellen bakpapier op een werkblad en bestuif ze met de extra bloem. Deel het deeg in tweeën en leg op elk vel een stuk. Bestuif je handen flink met bloem (een beetje kliederen mag) en druk elk stuk deeg uit tot een vierkante plak van 22 x 22 cm.

**STAP 4** Bestrijk met de bolle kant van een lepel beide plakken met tomatenpuree en bestrooi ze met de geraspte kazen en basilicum.

**STAP 5** Rol de plakken op, zodat de kaasvulling veilig binnenin zit. Snijd elke rol in 4 stukken en leg ze met een platte kant naar beneden in de vorm.

**STAP 6** Bestrijk met een bakkwast de rolletjes met wat karnemelk en zet 35 minuten in de oven of tot ze gaar en goudbruin zijn. Doe ovenwanten aan, haal de rolletjes uit de oven en laat 10 minuten afkoelen in de vorm voor je ze oppeuzelt. **8 STUKS**



## PESTOROLLETJES

Bestrijk de plakken deeg aan het begin van stap 4 (zie *recept* bladzijde 40) niet met tomatenpuree, maar met **130 g kant-en-klare basilicumpesto**. Volg dan de rest van het recept. **8 STUKS**







## SPINAZIE-FETAROLLETJES

Verdeel **100 g** jonge spinazieblaadjes over de plakken deeg aan het eind van stap 4 (zie *recept* bladzijde 40). Strooi er **65 g** verkruimelde feta over. Volg dan de rest van het recept. **8 STUKS**

## HAMROLLETJES

Beleg elk vierkant deeg met **3 dunne plakken ham (60 g)** aan het eind van stap 4 (zie *recept* bladzijde 40). Volg dan de rest van het recept. **8 STUKS**

*rollen maar*

# COURGETTECANNELLONI MET RICOTTA

180 g diepvriesdoperwten (peulenschil!)

2 eieren

360 g verse stevige ricotta

50 g jonge spinazieblaadjes, grofgehakt

1 handje fijngehakte munt

2 theelepels fijngeraspte citroenschil (smaakbommetje)

zeezout en grofgemalen zwarte peper, naar smaak

3-4 courgettes, in dunne lengteplakken gesneden met een mandoline of kaasschaaf (ongeveer 24 lange plakken)

500 ml tomatensaus (passata)

50 g mozzarella, fijngesneden

**STAP 1** Verwarm de oven voor op 180 °C.

**STAP 2** Doe de doperwten in een vergiet en spoel ze onder de heetwaterkraan om te ontdoien. Laat goed uitlekken, doe ze in een grote kom en pureer ze grof met een vork of aardappelstamper. Breek de eieren erboven en voeg de ricotta, spinazie, munt, citroenschil en zout en peper toe. Meng alles goed met een spatel.

**STAP 3** Schep steeds 1 volle eetlepel van het erwtenmengsel op een uiteinde van een plak courgette. Rol de plakken op zodat er gevulde rolletjes ontstaan.

**STAP 4** Schenk de tomatensaus in een ovenschaal van 22 x 30 cm (2 liter). Leg de courgetterolletjes dicht tegen elkaar aan in de schaal. Strooi de mozzarella erover en zet 30 minuten in de oven of tot ze goudbruin en gaar zijn. Haal met ovenwanten de schaal uit de oven, laat iets afkoelen en verdeel ze over de borden. **VOOR 4-6 PERSONEN**



*fluitje van een cent*

## WORTELTJESTAART

175 g volkorenspeeltmeel

300 g amandelmeel

3 theelepels bakpoeder

1 theelepel natriumbicarbonaat

1 theelepel kaneel

1 theelepel mixed spice (al het goede in één klap)

120 g bruine basterdsuiker (gouden greep)

420 g geraspte wortel (ongeveer 3 wortels)

125 ml ahornsiroop

3 eieren, losgeklopt (alleen loskloppen)

160 ml milde olijfolie extra vergine

**STAP 1** Verwarm de oven voor op 160 °C. Bekleed een ronde taartvorm van 22 cm doorsnede met bakpapier.

**STAP 2** Doe het speltmeel, amandelmeel, bakpoeder, natriumbicarbonaat, de kaneel, mixed spice en suiker in een grote kom en meng alles met een spatel.

**STAP 3** Voeg de wortel, ahornsiroop, eieren en olie toe en meng alles tot een glad beslag.

**STAP 4** Schep het beslag met een spatel in de vorm en schraap de kom goed schoon. Zet 1 uur in de oven of tot de taart gaar is (test met een prikker).

**STAP 5** Doe ovenwanten aan en haal de taart voorzichtig uit de oven. Laat 10 minuten afkoelen in de vorm, stort hem op een taartrooster en laat verder afkoelen. Bestrijk de afgekoelde taart als je wilt voor het opdienen met ricottaglaazuur (zie *recept rechts*). **12-14 PERSONEN**



## RICOTTAGLAZUUR

Doe 180 g verse stevige ricotta, 1 theelepel vanille-extract en 2 eetlepels ahornsiroop in een middelgrote kom en klop met een garde tot een gladde massa. **VOOR 250 ML**

## TIPS

Gebruik voor dit glazuur de stevige verse ricotta die je in delicatessenwinkels kunt krijgen. Als je superromig glazuur wilt, doe je alle ingrediënten in een blender of keukenmachine en draai ze tot een glad mengsel.



## WORTELTJESUPCAKES

Verdeel het worteltaartbeslag bij stap 4 (zie *recept* bladzijde 202) over 20 muffinvormpjes van 125 ml die je hebt bekleed met papieren vormpjes. Zet 25 minuten in de oven of tot de cakejes gaar zijn (test met een prikker). Doe ovenwanten aan, haal de cupcakes uit de oven, zet ze voorzichtig op een taartrooster en laat ze helemaal afkoelen. Bestrijk de afgekoelde cakejes met een **dubbele hoeveelheid ricottaglazuur** (zie *recept* bladzijde 202). 20 STUKS

