



Keet Smakelijk presenteert

# CHEF HET SAMEN<sup>★</sup> met tomaat

Kweek  
zelf  
tomaten.

En maak de  
lekkerste  
recepten!

WINNAAR • WINNAAR • SOUVIGNY  
BESTE  
KINDER-  
KOOKBOEK  
VAN DE  
WERELD  
GOURMANT  
WORLD COOKBOOK

het maffste kookboek voor kinderen

**BASISTECHNIEKEN**

**GROENTE CENTRAAL**

**HALAL, KOSHER  
& VEGETARISCH**

**GEKRUID MET HUMOR**



# FOTOSTRIP INSTRUCTIES

## MAKEN KOKEN

### SPEELS EN SIMPEL

## Loempia light

Kan voor  
kuis met  
dort-ong.

Light? Hier  
redden  
noot!

Nika hier in survel, die kwastje melken.  
Mer keeder die is pereng per tie. (Roeping  
van onze oom-pablikker insoepje te  
maken. Bewoos - de oven. Lekker met  
de de Sates - de tante, die te wel even vs in  
voren -slaar moet maake)

**maken: 40 minuten**  
(recept van de Sates Pizzeria van h. 50)  
in de oven: 25 minuten

voor 14 loempia's

**hoofde-ingrepen:**

- 14 volen, kofteeg
- 100 gram gezeerde wortel, 100 gram slaar, of saligerepje
- 200 gram teeg
- 1 kilo
- 1 melkpoel, 1 sesamzaad
- 100 gram (of meer) melksoep, 100 gram (of meer) sesamzaad

**geremde-ingrepen:**

- friet
- versje
- bangpoe
- oem-a-oe-mantien
- keukerover

1. Haal de Loempia-wafer uit, en een beetje van de vrieskast uit de vriezer. (zie de verpakking instructies)



2. Weeg de wafer op de 200 grammen.



3. Doe de wafer in een vergiet en spoel af onder koud, stromend water. Laat de wafer 2000 wassen. (zie de verpakking instructies)



4. Weeg de binnenvulling op de 200 grammen.



5. Leg de binnenvulling op de wafer. (zie de verpakking instructies)



6. Doe de gesneden wortel in een grote kom.



7. Nuker het sesamzaad op.



8. Meng de ingrediënten op de binnenvulling, of op de wafer.





# CHEF HET SAMEN<sup>★</sup> Kookdiploma

naam

Je bent een  
topkek!

Gefeliciteerd! Je hebt minimaal 6 gerechten bovendien groente gekookt en geproefd uit 'Chef Het Samen', bekroond als beste kinderkookboek ter wereld. We hopen dat je de smaak te pakken hebt en dat je lekker door blijft koken, samen met een vriend(in) of gezellig met je ouders. Veel succes & plezier!

Jij ook!

We voort  
marche!

datum

examinator

Dit Kookdiploma is mede mogelijk gemaakt door 'Sociale Helden West' van de gemeente Amsterdam. Ge voor extra recepten en inspiratie naar het youtube-kanaal van Chef Het Samen & cheffetsamen.nl



Open

**Kookopdracht /  
Mexicaanse Tortilla's**

Edit



1. Schil de ui en snij 'm in ringen. Zet apart.



2. Halveer de puntpaprika, verwijder de zaadlijsten en snij de twee halften in dunne reepjes. Zet apart.



3. Doe de maïskorrels en de kidneybonen in een vergiet. Spoel ze goed af onder koud stromend water. Zet apart.



4. Verwarm de olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de ui-ringen twee minuten, tot ze glazig worden. Dat heet 'frutten' omdat het ze een beetje zoeter maakt.



5. Doe de reepjes paprika erbij.



6. Daarna de kidneybonen en maïskorrels...



7 ... en een eetlepel tomatenpuree.



8. Theelepel balsamico azijn erbij.



9. Giet 1 deciliter water bij de groenten en schep alles om.



Witte chesalo, is dat een witte bonen?



10. Dan komt de geheime truc: voeg twee blokjes pure chocolade toe, dat geeft de tortillavulling een speciaal Mexicaers tintje. Laat alles een minuut of 10 pruttelen.

11. In de tussentijd: ijsbergsla in dunne reepjes snijden, tomaatjes halveren en de avocado in plakjes snijden (zie p. 83 voor foodhack avocado).



12. Zet een schone koekenpan op middelhoog vuur. Geen olie of boter! Leg er een tortilla in en verwarm 'm 15 seconden aan de ene kant.



14. Aan tafel kan iedereen zijn eigen tortilla aankleden. Begin met een schep van de bonenvulling. Dan sla, Griekse yoghurt, tomaatjes en avocado erbij en wat verse koriander.



13. Draai de tortilla om met een houten spatel en verwarm 'm 15 seconden aan de andere kant. Zo bak je alle tortilla's.





























