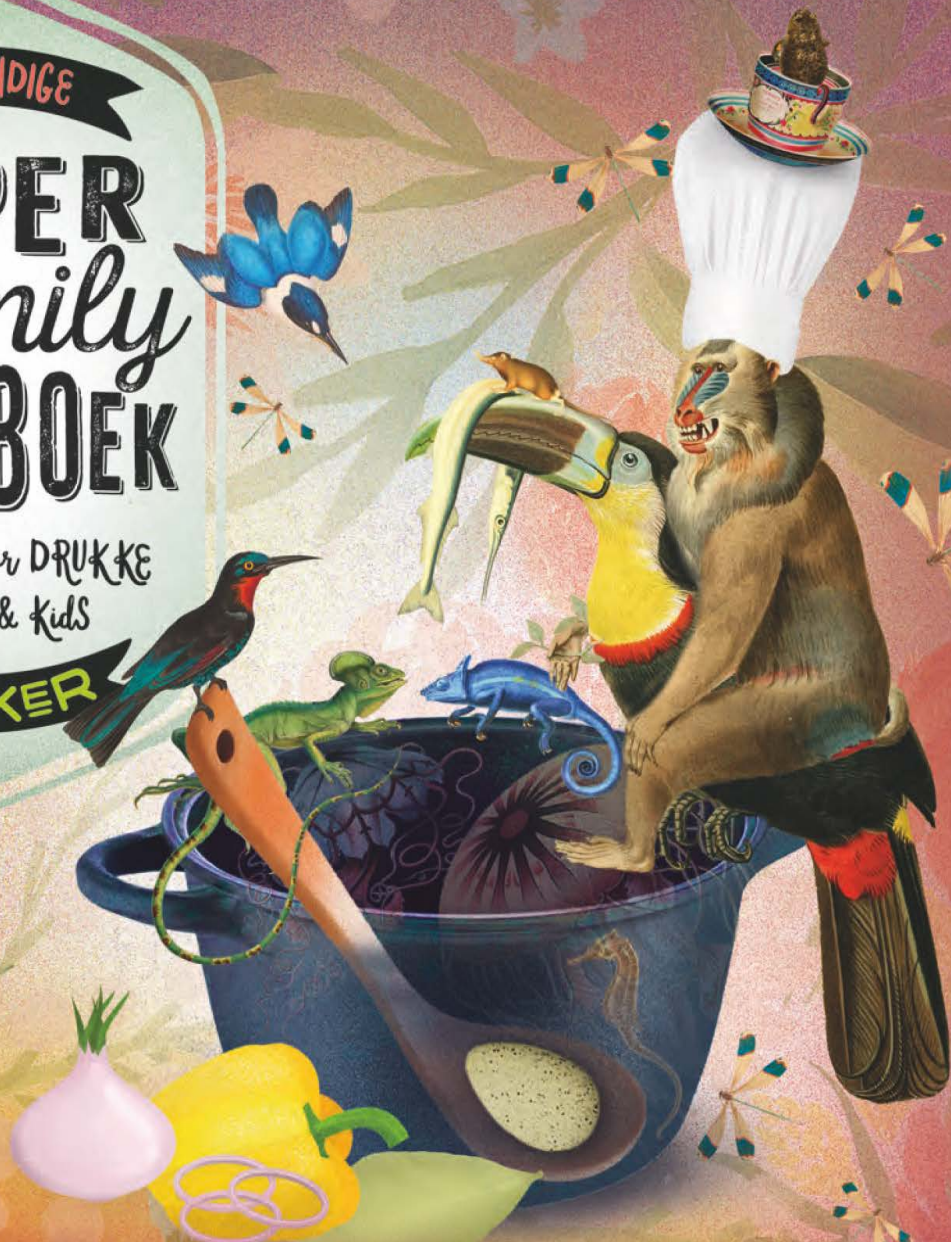


HET HANDIGE

SUPER Family KOOKBOEK

Kookboek voor DRUKKE
Ouders & Kids

LEKKER



HANDIGE RECEPTEN en PRAKTISCHE TIPS voor moderne gezinnen:
eetweigeraars, pubers, flexitariërs, weekendkokers & aanschuivers.

RINSKJÉ KOELEWIJN, TONI WESTENBERG, NANJA TOEBAK

KOSM • S

Inhoudsopgave



INLEIDING

- | | |
|---------------------------------------|----|
| 1 Rinskjes Mega Vega Schotel v | 8 |
| 2 Toni's Nachos Todos gv | 10 |
| 3 Nanja's Campingrecept gv | 12 |



1 AANSCHUIVERS

- | | |
|--|----|
| 1 Quiche met spekjes en prei | 16 |
| 2 Gevulde minestrone-soep | 18 |
| 3 Noedelsalade met kippendijfilets gv | 20 |
| 4 Nasi goreng v lv | 22 |
| 5 Oosterse meatloaf lv | 24 |
| 6 Mexicaanse kipwraps | 26 |



2 ZELLUF DOEN

- | | |
|---|----|
| 1 Noedelsoep lv | 30 |
| 2 Poké-bowl met sesamdressing lv | 32 |
| 3 Blote biljetjes in het gras v gv | 34 |
| 4 Pasta pesto v | 36 |
| 5 Quesadilla's | 38 |
| 6 Thaise groene kipcurry gv lv | 40 |



3 VEGA ETCETERA

- | | |
|--|----|
| 1 Shakshuka v gv lv | 44 |
| 2 Romige paddenstoelenpasta v gv | 46 |
| 3 Gado gado-salade met tofu v gv lv | 48 |
| 4 Gnocchi-groenten traybake v gv lv | 50 |
| 5 Groentetian v gv lv | 52 |
| 6 Falafelballetjes met hummus
en labneh v gv | 54 |



4 EETWEIGERAARS

- | | |
|---|----|
| 1 Caesar salad | 58 |
| 2 Magische tomaten-groentensoep v gv | 60 |
| 3 Marokkaanse kipschotel lv | 62 |
| 4 Ovenschotel met verstoppte witlof gv | 64 |
| 5 Viscurry madras gv lv | 66 |
| 6 Bloemkool mac & cheese v | 68 |



5 PARTY TRICKS

- | | | |
|---|--------------------------|----|
| 1 | Brownietaart v | 72 |
| 2 | Feestcupcakes v | 74 |
| 3 | Groentegourmetten gv | 76 |
| 4 | Kinderkerst-Wellington | 78 |
| 5 | Drollenkoekjes v | 80 |
| 6 | Virgin scroppino v gv lv | 82 |



6 ON THE GO

- | | | |
|---|--------------------------------|----|
| 1 | Bananenbrood-ontbijtkoekjes v | 86 |
| 2 | Wraps | 88 |
| 3 | Pastasalade met babyspinazie v | 90 |
| 4 | Quinoa-spinaziefrittata gv | 92 |
| 5 | Speedy smoothie v gv | 94 |
| 6 | Courgettemuffins v | 96 |

Recepten met een **v** bevatten geen vlees of vis, recepten met **gv** zijn glutenvrij, die met **lv** zijn lactosevrij. Als je een recept volledig vegetarisch wilt maken, kun je kazen waar dierlijk stremsel voor is gebruikt, zoals parmezaan, vervangen door een variant met plantaardig stremsel.



7 EEN BEETJE MINDER

- | | | |
|---|--|-----|
| 1 | No carb lasagne gv | 100 |
| 2 | Romige wortelbloemkoolsoep gv | 102 |
| 3 | Thaise biefstuksalade lv | 104 |
| 4 | Zalm teriyaki met bloemkoolrijst lv | 106 |
| 5 | Couscous v | 108 |
| 6 | Gegrilde kalkoen met avocadosalsa gv lv lv | 110 |



8 WEEKEND-ETERS

- | | | |
|---|---------------------------------|-----|
| 1 | French toast v | 114 |
| 2 | Pulled pork in cola | 116 |
| 3 | Citroenkip uit de oven gv | 118 |
| 4 | Visburgers | 120 |
| 5 | Stoofvlees met appelstroop | 122 |
| 6 | Zalmpakketjes uit de oven gv lv | 124 |



- | | |
|--------------------------------|-----|
| Super Family Boodschappenlijst | 126 |
| Kooklogboek | 132 |
| Notities | 134 |
| Kookkiekjes | 138 |
| Register | 140 |
| Colofon | 144 |



Inleiding

Koken kan iedereen. Men neme een recept, doorloopt alle stappen en er komt echt wel iets fatsoenlijks op tafel. Koken voor kinderen daarentegen, vergt vaardigheden waar niet elke ouder van nature over beschikt. Elke dag een gezond, voedzaam, niet al te bewerkelijk menu verzinnen voor een groep zeer ongelijkwaardige tafelenoten, die onderling variëren in leeftijd, lichaamsgewicht en zitvlees, en die beschikken over een grillig palet aan smaken, wensen, voorkeuren en onredelijke eisen.

Wie jaar in jaar uit dagelijks een maaltijd op tafel zet, rekent allang niet meer op oeh's en aah's of dankbaarheid. Applaus valt alleen de weekendkok ten deel, die zaterdagochtend z'n ingrediënten bij elkaar scharrelt in toko's en op de boerenmarkt en daarna – wijntje erbij – eens aan de voorbereidingen begint van wat een sterrenmaal bij kaarslicht zal worden. De sloofkok mag al blij zijn als al z'n gasten op dezelfde tijd aan tafel verschijnen – en knijpt zich in de handen als iedereen blijft zitten.

Er is een verschil tussen koken en eten klaar maken. Ouders doen het laatste. Aan hen de taak ervoor te zorgen dat de meute gevoed wordt, het liefst nog een beetje verantwoord en

gezond. Hoe doe je dat? Hoe krijg je het voor elkaar om na een drukke dag de keuken in te gaan en daar, met of zonder huilend kind aan je schort, een maaltijd te bereiden? Voor het antwoord moet je niet bij chef-koks zijn, niet bij kookboeken en voedingsblogs, maar bij andere ouders. Ouders die ervaring hebben met kokhalzende kleuters, met kinderen die vegetariër zijn en dan plotseling weer niet en die rekening houden met pubers die de helft van de ingrediënten voor het avondmaal al uit de koelkast hebben gesnaaid.

Tips van ouders verzamelen wij, de makers van de *Super Family Planner*, al jaren. Van hen leren we hoe je slim en snel een druk gezin kunt managen. Terugkerende kwestie in elk huishouden is en blijft: het eten. Het bedenken, bereiden en consumeren ervan, maar ook het bewaren, bewerken en (helaas) verspillen van wat overblijft.

Van ervaren ouders leren we niet alleen hoe je kinderen iets lekkers voorzet, maar ook hoe je de verplichte groentes enigszins gezellig bij ze naar binnen krijgt, waardoor je voorkomt dat de gezamenlijke maaltijd verzandt in een loopgravenstrijd.

Praktische oplossingen te over voor gezinnen die – door sport, werk, of bijles – niet meer allemaal tegelijk aan tafel zitten. Gerechten genoeg die de volgende dag op te pimpen zijn tot een nieuwe maaltijd, of die prima dienstdoen als lunch voor mee naar school.

Elke ouder beschikt wel over een aantal altijd-goedrecepten. Sowieso doen de drie p's van pasta, pizza en patat het meestal goed bij kinderen. Nadeel is dat al dat 'kindereten' je op den duur de neus uitkomt en je snakt naar iets van variatie. Hoe fijn is het dan om een keer andersmans achter-de-handgerechten te proberen?

Dit is meer een eetgids dan een kookboek. We geven je niet alleen recepten die bewezen 'gezinsproof' zijn, maar we voorzien je ook van tips en trucs die andere ouders ons gaven. Het is een boek voor ouders en voor kinderen die willen (of moeten) leren koken. Het is voor iedereen die aan het eind van de dag geen zin heeft om te koken, maar wel wil eten.

Toni Westenberg: 'Het eten valt niet aan te slepen voor drie hongerige pubers en hun vrienden die de kasten leegeten en onverwachts aanschuiven. Hoe vaak ik niet gedacht heb dat ik vooruit aan het koken was, om vervolgens vast te stellen dat alle pannen

alweer leeg waren. Niks restjes. Ik heb geleerd in groot en veel te denken en zweer bij ovenschotels en pastasauzen waarmee je verschillende gerechten kunt maken. En verder is het vooruit plannen en veel invriezen. Zelfs melkpakken.'

Nanja Toebak: 'Thuis ligt de diepvries vol zakjes en bakjes gesneden groenten en kruiden. Verzinnen wat ik maken zal, gaat me vrij makkelijk af, en het meeste heb ik dan al wel in huis. Groter is de uitdaging in de zomervakanties, wanneer we (man, zoon en ik) met de tent door Europa van camping naar camping rondtrekken. Ik ben expert geworden in koken op één, maximaal twee pitjes en de barbecue en gebruik ingrediënten uit de streek waar we op dat moment zijn. Grappig genoeg levert dat gerechten op die je ook gewoon thuis weer wilt maken.'

Rinskje Koelewijn: 'Een van de twee dochters was vier toen ze besloot geen vlees meer te eten. Twaalf jaar later kunnen we vaststellen dat dat geen bevlieging was. Ik heb geleerd zo te koken dat er voor ieder wat wils is, en dat iedereen ook min of meer aan zijn dagelijkse portie groenten, koolhydraten en eiwitten komt. Vegetarisch koken is ingewikkelder dan alleen het vlees weglaten, het vereist nog harder nadenken over wat we nu weer eens zullen eten.'

Mexicaanse kipwraps

PULLED CHICKEN IN EEN SPICY TOMATENSAUS MET PAPRIKA EN KIDNEYBONEN

Dit gerecht ziet eruit alsof je er uren voor in de keuken hebt gestaan, maar het is zo klaar. Iedereen vult zijn eigen wrap op het moment dat hij aanschuift.

- 1 Meng de specerijen en bestrooi de kipfilets ermee. Snipper de ui en snij de knoflook fijn. Doe de ui en knoflook met de tomatenblokjes en de kip in de slowcooker. Pers de limoen uit en voeg het sap toe. Zet de slowcooker op low voor 5 uur. Daarna schakelt de cooker automatisch over op de warmhoudstand.
- 2 Of verhit de olijfolie in een braadpan en bak de kip rondom in 3 min. goudbruin aan. Voeg de ui en knoflook toe en bak 3 min. mee. Doe de tomatenblokjes en het limoensap erbij. Voeg zoveel water toe dat de kip onderstaat en breng aan de kook. Laat op laag vuur ca. 12 min. koken, of tot de kip zacht en gaar is.
- 3 Trek de kip uit elkaar met twee vorken. Snij de paprika's in blokjes en spoel de kidneybonen af. Voeg ze toe aan de slowcooker en verwarm 15 min. (of 5 min. in de braadpan).
- 4 Serveer de kip met de tortillawraps, avocado of guacamole, yoghurt of zure room, geraspte kaas en grofgehakte koriander. Ook lekker met komkommer-ananassalade.



4

PERSONEN

- 1 tl chilipoeder
- 1 tl gemalen komijnzaad
- 1 tl paprikapoeder
- 500 g kipfilet
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 blik (400 g) tomatenblokjes
- 1 limoen
- 2 el olijfolie
- 2 rode of gele paprika's
- 1 blik (400 g) kidneybonen, uitgelekt
- 8 tortillawraps
- 8 el Griekse yoghurt of zure room
- 150 g geraspte kaas
- avocado (of zelfgemaakte guacamole, zie blz. 10)
- 15 g verse koriander

TIP

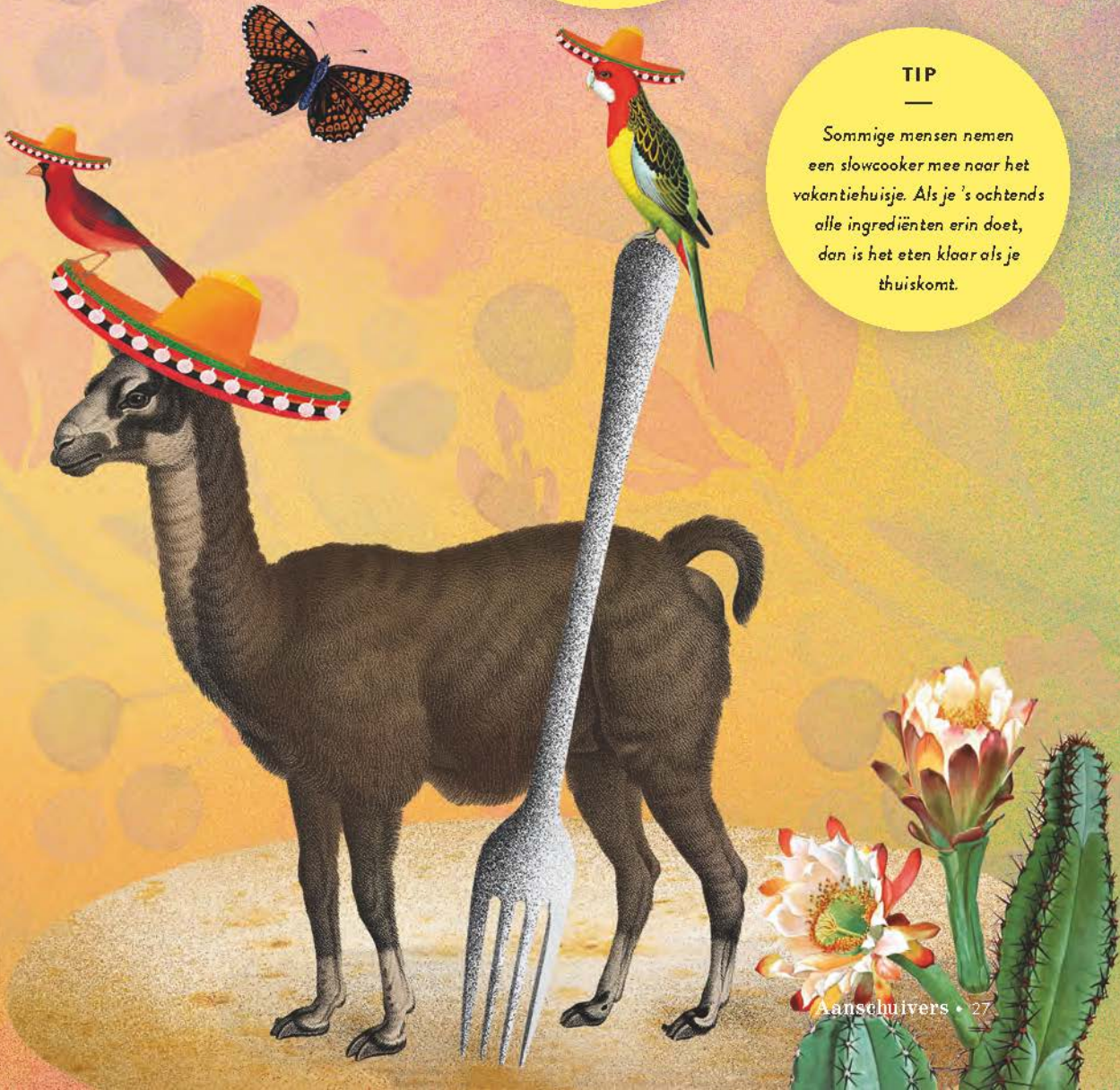
Als je dit gerecht supersnel wil klaarmaken, kun je ook kant-en-klare salsa gebruiken in plaats van tomatenblokjes en losse kruiden.

TIP

Je kunt er ook een kip-poké bowl van maken. Doe gekookte zilvervliesrijst in een bowl, leg de pulled chicken erop en voeg je favoriete toppings toe: avocado, geraspte kaas, ijsbergsla, blokjes komkommer, tomaat, koriander.

TIP

Sommige mensen nemen een slowcooker mee naar het vakantiehuisje. Als je 's ochtends alle ingrediënten erin doet, dan is het eten klaar als je thuiskomt.



Magische tomaten- groentensoep

**GEPUREERDE TOMATENSOEP MET SSSSTTTT...
OOK NOG PAPRIKA, WINTERPEEN EN
DOPERWTEN**

Ouders van eetweigerders zijn heel handig in het verstoppertje van groenten. Een zak soepgroenten kan overal in verdwijnen: in de soep, in de bolognesesaus, in gehaktbrood en zelfs in een smoothie.

- 1 Snij de tomaten en paprika in stukken, de winterpeen in plakjes en snipper de ui. Snij de knoflook fijn.
- 2 Verhit de boter in een soeppan en voeg de uien toe. Bak de ui in ca. 5 min. zacht en glazig. Roer regelmatig. Voeg de tomaat, paprika, winterpeen en knoflook toe. Bak ca. 5 min. mee en roer regelmatig. Voeg de doperwten en de bouillon toe. Breng de soep aan de kook en laat 15 min. op laag vuur koken.
- 3 Pureer de soep met een staafmixer en breng op smaak met paprikapoeder, zout en peper.

TIP

Op de stoel staan en applaus in ontvangst nemen als het bord leeg is.

4

PERSONEN

1 kg tomaten
1 rode paprika
2 winterpenen
2 uien
1 teen knoflook
20 g roomboter
200 g doperwten (diepvries)
1 liter hete groentebouillon
(zelfgemaakt of van een blokje)
1 el paprikapoeder
zout en peper

TIP

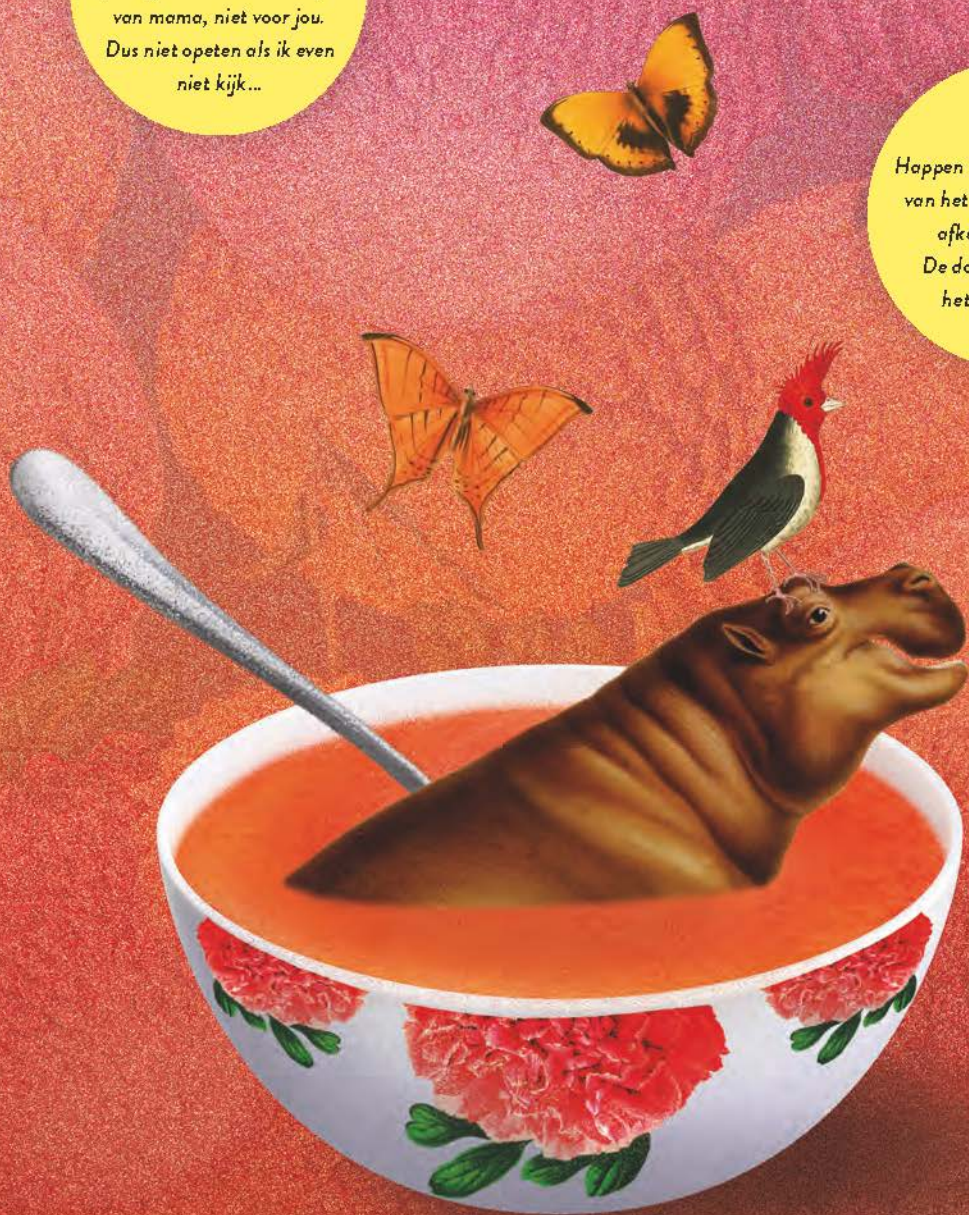
Kinderen kunnen wel tien keer nodig hebben om aan een nieuwe smaak te wennen. Een goed moment om bij kleintjes iets nieuws te introduceren is tijdens de lunch. Dan zijn ze veel minder moe dan aan het einde van een drukke dag.

TIP

Bij sommige kinderen blijven spelletjes werken: deze hap is van mama, niet voor jou. Dus niet opeten als ik even niet kijk...

TIP

Happen tellen: soms is de kick van het tellen groter dan de afkeer van het eten. De dobbelsteen bepaalt het aantal happen.



Brownietaart

DE SIMPELE CHOCOLADETAART
VOOR IEDERE GELEGENHEID

Met dit recept kun je niet alleen vierkante brownies bakken, maar ook een feestelijke ronde verjaarstaart.

- 1 Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet de bakvorm in met boter en bekleed de vorm met bakpapier.
- 2 Hak de chocolade grof. Smelt 175 g chocolade met de boter au bain-marie (hang een hittebestendige kom in een pan met kokend water en zorg ervoor dat de kom het water niet raakt). Schenk het chocolademengsel in een mengkom en voeg de suiker toe.
- 3 Splits de eieren en roer de eidooiers met een garde door het chocoladebeslag. Zeef de bloem boven het beslag en spatel het samen met de rest van de chocolade door het beslag.
- 4 Klop de eiwitten stijf met een mixer en spatel het eiwit zo luchtig mogelijk door het chocoladebeslag.
- 5 Verdeel het beslag gelijkmatig over de bakvorm en bak de brownie in het midden van de oven in ca. 35 min. gaar of tot de bovenkant mooi krokant is. Laat de brownie helemaal afkoelen en snij in stukjes.

1

TAART

175 g boter + extra om in te vetten

225 g pure chocolade

200 g kristalsuiker

3 eieren

65 g bloem

bakvorm (25 cm)

bakpapier

TIP

Versier de taart met gezouten karamel: zet een blikje gecondenseerde melk in een pan met water en breng aan de kook. Laat op laag vuur 3 uur koken met de deksel op de pan. Zorg dat het blikje continu helemaal onder water staat, schenk er indien nodig heet water bij. Laat het blikje helemaal afkoelen. Bestrijk de brownietaart met een laag karamel en bestrooi met een theelepel zeezoutvlokken. Bewaar de rest van de karamel in de koelkast, het is overal lekker bij.

TIP

Een brownietaart kun je ook prima maken met zo'n pak complete browniemix uit de supermarkt, sowieso handig om altijd in huis te hebben.

TIP

Versier de taart naar wens en gelegenheid: smarties, stukjes noot, verkruimelde oreokoekjes, aardbeien of plastic speelgoed-dieren.

TIP

Bak twee brownietaarten en stapel ze op elkaar met een laag chocoladecrème ertussen.

Bestrijk de bovenkant van de taart er ook mee.

Zo maak je chocoladecrème: breng 200 ml slagroom tegen de kook aan. Hak 200 g pure chocolade in zo klein mogelijke stukjes. Schenk de hete room erover en laat 3 min. staan. Roer tot alle chocolade is opgelost en roer er dan 50 g zachte boter door. Laat de chocoladecrème opstijven, het liefst bij kamertemperatuur. Als je haast hebt, zet de crème dan 1 uur in de koelkast.

Als je hem langer in de koelkast zet, klopt de crème dan los met de mixer voor je de taart gaat versieren.

Speedy smoothie

**SINAASAPPELS, BANAAN,
YOGHURT EN KOKOSMELK
IN DE BLENDER**

Geen tijd om te eten?
Een smoothie is een handige en snelle hongerstiller voor als je na school snel door moet naar het volgende programmapunt.

- 1 Schil de sinaasappels en doe ze in de blender. Snij de banaan in plakjes en voeg toe. Gebruik het liefst bevroren banaan uit de vriezer, dan is de smoothie lekker koud. Als je geen bevroren banaan hebt, kun je ook een paar ijsblokjes toevoegen.
- 2 Voeg de kokosmelk en yoghurt toe en blend tot een gladde smoothie. Als je kinderen niet van kokos houden, gebruik dan gewone melk of haver- of amandelmelk.

TIP

Een smoothie is op alle momenten van de dag lekker en gezond. Voor het ontbijt kun je er een handje havermout bij doen. Maak voor de lunch een groene variant met spinazie en avocado.

TIP

Als je te veel citroenen of sinaasappels hebt, snij ze dan in plakjes en vries ze in voor in je drankjes.

TIP

Het is altijd handig om bevroren fruit in de vriezer te hebben voor smoothies, dan is ie meteen lekker koud. Je kan veel meer fruitsoorten invriezen dan alleen bananen: stukjes appel, bessen, aardbeien, ananas, kiwi, mango, perziken, kersen.



4

PERSONEN

2 sinaasappels

1 banaan

100 ml kokosmelk uit blik

150 ml yoghurt

ijsblokjes (optioneel)

TIP

Meer groenten voor in je smoothie: komkommer, tomaat, selderij, wortel, spinazie, sla, avocado, boerenkool of rode biet. Zo wordt je smoothie voedzamer, zonder veel extra calorieën.

TIP

Om te voorkomen dat je fruit in de vriezer aan elkaar gaat klonteren, moet je de stukjes apart invriezen. Maak het fruit schoon en snij het in stukjes. Leg de stukjes fruit op bakpapier op een platte schaal die in de diepvries past. Zorg dat de stukjes fruit elkaar niet raken. Als het fruit volledig is bevroren, kun je de stukjes in porties in zakjes doen.





TIP

—
Maak de pakketjes van tevoren en bewaar ze in de koelkast. Dan hoef je ze alleen nog in de oven te schuiven en kan je gezellig meeborrelen.

TIP

—
Dit gerecht kun je ook maken met zalm uit de diepvries.



4

PERSONEN

300 g basmatirijst
4 zalmfilets (à 100 g)
3 lente-uien
320 ml kokosmelk
4 el vissaus

aluminiumfolie

TIP

Maak een groenteschotel voor erbij, bijvoorbeeld de groentetian op p. 52.

TIP

Vul de pakketjes naar smaak met meer groenten: doperwtjes, broccoliroosjes, haricots verts, een takje tomaten, groene asperges.

Zalmpakketjes uit de oven

IN KOKOSMELK GEGAARDE
ZALM, VERPAKT IN
ALUMINIUMFOLIE

Misschien niet zo handig om iets nieuws te proberen als er veel vrienden komen eten, maar met dit recept loop je geen risico. Succes gegarandeerd.

- 1 Verwarm de oven voor op 180 °C.
- 2 Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
- 3 Maak van vier stukken aluminiumfolie van 30 cm een soort bakje door de zijkanten omhoog te vouwen. Leg in ieder bakje een zalmfilet. Snij de lente-ui in ringetjes en verdeel ze over de zalm. Verdeel de kokosmelk en de vissaus over de zalm. Maak de pakketjes goed dicht door het folie langs de bovenkant en zijkanten goed dicht te vouwen. Leg de pakketjes in de oven en stooft de zalm in ca. 15 min. gaar.
- 4 Leg op ieder bord een pakketje. Als je het opent loopt het vocht eruit, lekker bij de rijst.



BOODSCHAPPENLIJST

Een keer per week boodschappen doen scheelt tijd en geld. Het helpt als je een goede boodschappenlijst hebt, geordend op de volgorde van de schappen in de supermarkt. Zo'n lijst hebben wij voor je gemaakt. Alle ingrediënten uit de recepten staan erop, plus nog je gewone boodschappen.

Je kunt de boodschappenlijst in dit boek kopiëren, maar ook downloaden via <https://bit.ly/familykookboek>, als je dat makkelijker vindt.

DUBBEL KOKEN

Als je elke week een of twee keer dubbel kookt en de helft invriest, heb je het de weken erna makkelijker. Dit zijn de recepten die zich hier goed voor lenen:

- | | |
|--|--|
| Mega vega schotel, lasagne en groentetian
(met ovenschotel en al), blz. 8 | Pesto (in een potje of in ijsblokjesbakje), blz. 36 |
| Chili con carne (voor de nachos todos), blz. 11 | Thaise kipcurry (alleen de rijst vers koken), blz. 40 |
| Minestrone-soep (invriezen zonder de spinazie), blz. 19 | Falafelballetjes (afgekoeld in zakje invriezen), blz. 54 |
| Nasi goreng, blz. 22 | Magische tomaten-groentesoep, blz. 60 |
| Oosterse meatloaf (niet als het gehakt
uit de vriezer kwam), blz. 25 | Marokkaanse kipschotel, blz. 63 |
| Noedelseoep, blz. 31 | Romige wortel-bloemkoolsoep, blz. 103 |
| | Pulled pork, blz. 117 |
| | Stoofvlees met appelstroop, blz. 122 |

INVRIESTIPS

Vul het diepvrieszakje of -bakje niet helemaal. Het volume neemt toe bij het invriezen.

Noteer inhoud en datum op de verpakking om diepvriesroulette te voorkomen. Als je diepvries niet groot genoeg is voor nóg een hele ovenschotel, verdeel dan in porties.

Zet de ingevroren maaltijd de avond van tevoren in de koelkast, zodat hij langzaam kan ontdooien.

Snacks en koekjes zoals brownies, bananenbrood-ontbijtkoek, spinazie-quinoa-frittata, courgettemuffins en cupcakes zijn ook goed in te vriezen (pas versieren na ontdooien).



GROENTE

- Aardappels
- Andijvie
- Asperges, groen
- Asperges, wit
- Aubergine
- Avocado
- Babypinazie
- Bleekselderij
- Bloemkool
- Bloemkoolrijst
- Boerenkool
- Broccoli
- Champignons
- Cherrytomaten
- Chinese kool
- Courgette
- Courgetti
- Doperwten
- Edamame
- Haricots verts
- Knoflook
- Komkommer
- Krieltjes
- Lente-ui
- Paddenstoelenmix
- Paprika, geel
- Paprika, rood
- Prei
- Rode bietjes
- Romaine sla
- Rucola
- Shiitake
- Sjalotjes
- Sla
- Snijbonen
- Soepgroente
- Sperziebonen
- Spinazie
- Spruitjes
- Sugarsnaps
- Taugé
- Tomaten
- Uien
- Uien, rood
- Veldsla
- Venkel
- Winterpeen
- Witlof
- Witte kool
- Witte kool, geraspt
- Wortels
- Wortels, geraspt
- IJsbergsla
-
-
-

FRUIT

- Aardbeien
- Ananas
- Appels
- Bananen
- Blauwe bessen
- Citroenen
- Dadels
- Druiven
- Frambozen
- Kersen
- Kiwi's
- Limoenen
- Mandarijnen
- Mango's
- Nectarines
- Peren
- Perziken
- Sinaasappels
-
-
-

PASTA

- Fusilli
- Gnocchi
- Lasagnebladen
- Macaroni
- Orzo
- Penne
- Spaghetti
- Tagliatelle
-
-
-

VLEES/VIS/ VEGA

- Biefstuk
- Braadworst
- Chipolata
- Garnalen
- Hamblokjes
- Hamburgers
- Kabeljauw
- Kalkoenfilet
- Kipfilet
- Kip, hele
- Kippendijfilet
- Ontbijtspek
- Pancetta
- Pangasius
- Procureur
- Rookworst
- Runderlappen
- Rundergehakt
- Spekblokjes
- Tofu
- Vegaburger
- Vegagehakt
- Vegaworst
- Zalmfilet
- Zalm, gerookt
-
-
-

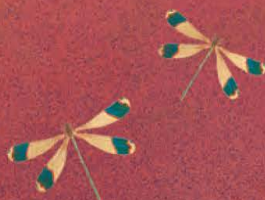


Een 'gezinsproof' kookboek, voor iedereen die aan het eind van de dag geen zin heeft om te koken, maar wel wil eten.



Er is een verschil tussen koken en eten klaarmaken. Ouders doen het laatste. Aan hen de taak ervoor te zorgen dat de meute gevoed wordt, het liefst nog een beetje verantwoord en gezond. Hoe doe je dat? Hoe krijg je het voor elkaar om na een drukke dag de keuken in te gaan en daar, met of zonder huilend kind aan je schort, een maaltijd te bereiden?

Voor het antwoord moet je niet bij chef-koks zijn, maar bij andere ouders. Ouders die ervaring hebben met kokhalzende kleuters, met kinderen die vegetariër zijn en dan plotseling weer niet en die rekening houden met pubers die de helft van de ingrediënten voor het avondmaal al uit de koelkast hebben gesnaaid.



**KOS
MOS**

NUR 440
KOSMOS UITGEVERS,
UTRECHT/ANTWERPEN
WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL



WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL