

# Kliekjeskookboek

Groep 5a



DE  
STIJAN  
RECYCLEFABRIEK

2022



# Broccolisoeep gemaakt van broccoli- kliekjes *of* doperwtensoeep gemaakt van doperwten uit de diepvries

## Ingrediënten:

- Olijfolie
- 1 grote ui of 2 sjalotjes in blokjes gesneden
- 2 groentebouillonblokjes
- ongeveer 500 gram broccoli of doperwten uit de diepvries
- 200ml crème fraîche of kookroom (of een scheut koffiemelk)
- peper & zout

Neem een soeppan en laat deze warm worden op het vuur.

Giet een scheutje olijfolie in de pan.

Fruit de ui of de sjalotjes zachtjes in de olie 2 minuten ongeveer tot dat deze glazig zijn.

Voeg de broccoli of doperwten toe en schenk hierop een liter water en breng aan de kook.

Voeg de bouillonblokjes toe en laat 10 minuten doorkoken.

Pureer de soep met een staafmixer glad en voeg de crème fraîche of kookroom toe.

Voeg zout & zwarte peper toe en proef voorzichtig. (Heeft het meer peper & zout nodig?)

Lekker met zelfgemaakte croutons, of gebakken spekjes, of een beetje geraspte parmezaanse kaas.

Eet smakelijk!

# Mijn Recept

Mijn unieke recept om voedselverspilling tegen te gaan:

## Zoete Zuurkool (met ouwe bananen)

Naam: Jannes Heida

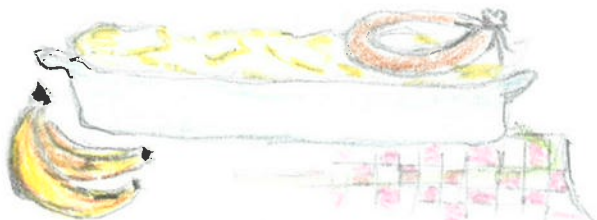
### Ingrediënten:

- Vier ouwe bananen (eventueel teruggevonden in een schoeltas of bij de gymspullen)
- 1,5 kilo kruimige aardappelen
- Kruidenrij
- Geraspte kaas
- Evt. Rookworst
- Pakje zuurkool (naturel)

### Beschrijving:

- Kook de aardappels goed gaar.
- Kook de zuurkool samen met de in stukjes gesneden ouwe bananen
- Voeg naar smaak kruiden toe aan het zuurkool-bananenkooksel (b.v. kurkuma, knoflook, laos, kruidnagel, kardemom, gember, wat je lekker vindt)
- Stamp de gekookte aardappels (even afgieten natuurlijk) met de zuurkool-bananen door elkaar.
- Doe de stampot in een ovenschaal en bestrooi met geraspte kaas. (niet te zuinig, lekker veel)
- Zet de schaal 10-15 min. boven in de oven tot de kaas lekker knapperig is. (200°)
- Klaar! Lekker met rookworst...

### Zo ziet het eruit:



Smakelijk eten!



# Mijn Recept

Mijn unieke recept om voedselverspilling tegen te gaan:

omelet

Naam:

Mette 

## Ingrediënten:

- wortels ☆
- Courgette
- paprika
- uien
- 5 eieren
- peper en zout
- Kruiden naar keuze
- melk

☆ je kunt ook andere restjes groente die je in de koelkast hebt liggen

## Beschrijving:

Snij alle groente in hele kleine stukjes en klop daarna de eieren in een bakje los met een garde. Voeg dan peper en zout toe. Voeg ongeveer 100 ml melk toe. En nu kunnen alle gesneden groente en de kruiden erbij roer alles door elkaar. zet vervolgens en pan op het vuur met een beetje boter of olijvenolie en laat de pan even opwarmen giet daarna het mengsel in de pan en bak het omelet tot hij er goed uitziet en eet smakelijk

Zo ziet het eruit:



## KLIEKJES SOEP

### Ingrediënten:

- 2x kippenpoten
- 2x rode paprika
- 1x gele ui
- ½ courgette
- 5x kleine was peentjes
- 3x grote tomaten
- 1x stuk zoete aardappel
- 1x bleekselderij
- 2x teentjes knoflook
- 1x stukje gember
- olie
- peper
- zout

### Keukengerei:

Staafmixer  
Pan(nen)  
Mes  
Snijplank

### Bereiding:

Trek bouillon van de kip (1,5u)

Pluk de kip en snij het kippenvlees in kleine stukjes. Grill de kip op 220 C gedurende 30 min.

Doe een klein beetje olie in een pan en zet het vuur aan.

Snipper de ui en de knoflook en voeg aan de olie toe.

Snij de paprika, courgette, was peentjes, tomaten, zoete aardappel, bleekselderij in grove stukken en voeg dit toe aan de ui en knoflook.

Snij het stuk gember in en voeg toe.

Voeg de bouillon toe en laat het geheel 25 min goed gaar koken.

Na 25 min pureer je de groente en voeg je eventueel nog naar smaak, peper en zout toe. Garneer met de geroosterde kipstukjes.

Eet Smakelijk.

Dit is een kiekjes recept van rest groenten en wat kip.



*Nikola*

## **Druivenjam met kaneel en rozemarijn:**

### **Dit heb je nodig:**

- 4-6 schone, uitgekookte (glazen) potten
- 1 kg druiven, liefst biologisch en/of uit eigen tuin
- 2 flinke takken rozemarijn
- 1 vers blaadje laurier
- Sap van een kleine citroen
- 3 kruidnagels
- 1 kaneelstokje
- Circa 450 g geleisuiker

### **Zo maak je de druivenjam met kaneel, rozemarijn en geleisuiker**

1. Doe de druiven met de rozemarijn, laurier en kruidnagels in een pan. Giet er een klein bodempje water bij. Doe het deksel op de pan. Breng aan de kook en zet het vuur dan zacht. Laat de druiven met de kruiden 5 minuten trekken.
2. Pers intussen de citroen en haal de pitjes eruit.
3. Haal de pan van het vuur. Vis de rozemarijn en het blaadje laurier eruit. Zet een zeef op een schone pan en giet het mengsel door de zeef. Als je een passe-vite (roerzeef) hebt kun je deze gebruiken. Een gewone zeef kan ook. Duw dan met een houten lepel het mengsel door de zeef.
4. Voeg de citroen, kaneel en de geleisuiker toe aan het sap in de pan. Kook het mengsel 4 minuten goed door.
5. Test je druivenjam: schep een beetje jam op een bordje en zet kort in de koelkast. Is het mengsel dik genoeg? Als het nog te vloeibaar is, voeg je nog een klein beetje geleisuiker toe om het druivenmengsel meer te binden en steviger te maken.
6. Is je druivenjam stijf genoeg? Dan kun je de jam (met een maatbeker) in de potjes schenken. Draai het deksel er goed op en zet de potjes 30 minuten ondersteboven zodat de lucht eruit kan.

# Mijn Recept

Mijn unieke recept om voedselverspilling tegen te gaan:

houermoutmuffins met cranen

Naam: Sam

## Beschrijving:

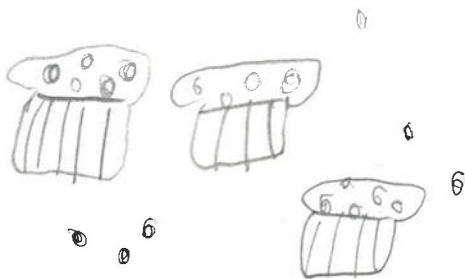
- oven 175 graden
- mix houermout, cranen, bakpoeder, eieren en melk. voeg evt. honing toe mix niet te lang
- voeg kanel toe en een snufje zoet en een schuifje olie meng dan welhaare met de blauwe besen
- verdeel het over de garen de muffins in 30-35 min gaar. Craven en gaar eet smakelijk!

## Ingrediënten:

1 Goudes Cranen  
2 eieren  
100 ml melk  
125g houermout  
2 tl bakpoeder  
1 tl kanel  
7 el zonnebloemolie  
snufje zoet  
40g blauwe besen

je kunt hierse  
oude hapeneng  
voor gebruiken

Zo ziet het eruit:



Smakelijk  
eten!





# Mijn Recept

Mijn unieke recept om voedselverspilling tegen te gaan:

Bananen pannenkoeken

Naam: Ava

## Ingrediënten:

2 overrijpe bananen  
2 eieren  
en 2 eetlepels  
spekbloem

## Beschrijving:

je doet de twee eieren  
rijpen bananen in een maat  
beker en dan de twee eieren  
en dan nog de twee eet  
lepels spek bloem  
dat meng je en je hebt  
beslag dan als je  
het goed geroerd hebt  
kon je het in de pan doen  
en dan heb je een bananen  
pannenkoek klaar

Zo ziet het eruit:





# Mijn Recept

Mijn unieke recept om voedselverspilling tegen te gaan:

Wentelteefjes

Naam: Benjamin Chelah

## Beschrijving:

Neem een diep bord en klop hier zeieren met de melk; weg hier een snufje kaneel en een beetje peper en zout doorheen.

Doe een beetje boter in de pan en verhit tot dat de boter smelt.

doe de boterhammen of 1 stokbrood om en om in het bord met ei.

bak het brood in de pan tot het aan beide kanten mooi goudbruin is.

## Ingrediënten:

oud brood  
- stokbrood  
- boterhammen

eieren

peper en zout

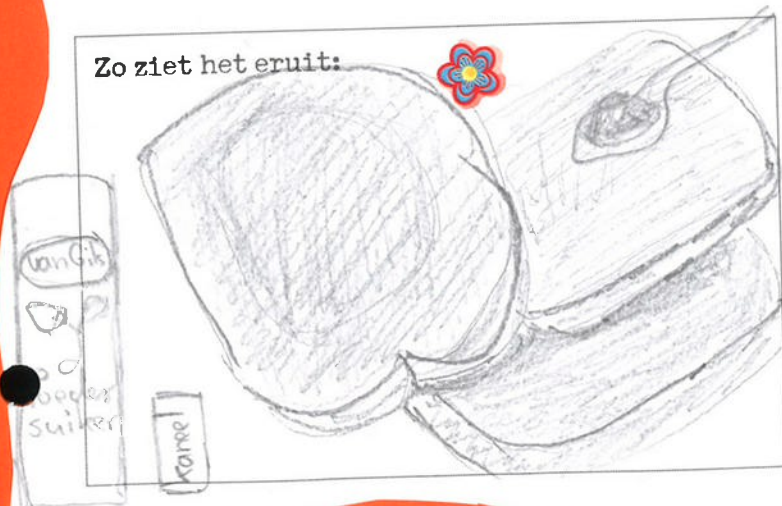
poedersuiker

kaneel

melk

boter

Zo ziet het eruit:



Smakelijk eten!



Jack

## wentelkefjes

---

- 2 eieren

- melk

- oud brood

- kaneel

- boter

klop de  
eieren met wat  
melk.

kaneel er in.

en dan oud brood erin

doe in de pan  
wat boter.

als het boter gesmolten is

bak het brood in de pan.



# lekkers Baken

make yummy food



Pannenkoek  
pancake



ei  
egg



Jelly  
jello



Wafel  
wafer

## Pannenkoeken Baken

1. 1 Pak pannenkoekenmix) of meel
2. 4 eieren
3. 1 liter Halfvoetmelk
4. 1 bokaal of olie
5. koekenpan

Wafel maken



# Mijn Recept

Mijn unieke recept om voedselverspilling tegen te gaan:

Croutons

Naam:

Lois ♥

## Beschrijving:

Verwarm de oven voor op 200 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier. Snij het brood in kleine stukjes.

Meng in een grote kom alle ingrediënten doorelkaar. Verdeel de blokjes over de bakplaat en bak ze ongeveer 10-15 minuten tot ze knapperig zijn. Halveer- wege even omdraaien.

Lekker over een salade of als snack.

## Ingrediënten:

oud brood

olijfolie

~~zout~~ zout

peper

knoflook poeder

bouillon poeder

oregano

✓ peterselie

basilicum

Zo ziet het eruit:



Smakelijk  
eten!





# Mijn Recept

Mijn unieke recept om voedselverspilling tegen te gaan:

Smoothie

Naam:

Kyra

Beschrijving:

1. Pak de blender een snijplank en een mes

2. Schil de banaan en de mango

3. Snij de banaan en mango in kleine stukken

4. Doe al het fruit in de blender en pureer het fruit

5. Doe de (haver)melk of de yoghurt bij het gepureerde fruit pureer alles nog een keer tot de gewenste dikte

6. Schenk de smoothie in een mooi glas of beker

7. Doe een kartonnen rietje in het glas en smullen maar!!!

Zo ziet het eruit:



Ingrediënten:

aan de Bei

Framboos

(haver)melk of yoghurt\*

Banaan

mango

(je kan ook ander fruit in je smoothie doen)

\* je kunt ook ijs gebruiken dan krijg je een milkshake



Smakelijk eten!





# Mijn Recept

Mijn unieke recept om voedselverspilling tegen te gaan:

Spaghetti <sup>Bolognese</sup> lievelings eten van MAYSA

Naam: Maysa Adahaf groep 5A

## Ingrediënten:

gehakt

wien

knoflook

Paprika kleur

Rood, geel, groen

tomaten Bloedjes

Italiaanse kruiden

tomaten saus

Spaghetti

geraspede kaas

## Beschrijving:

gehakt eerst in de pan.  
Na 10 minuten, de groenten  
erbij.  
lekker rustig laten garen.

Spaghetti in een andere  
pan met water laten koken.  
10  $\pm$  minuten

gehakt + groenten klaar?  
kruiden + tomaten Bloedjes en  
tomaten saus erbij. en lekker  
rustig laten sudderen 😊

Spaghetti mengen met gehakt  
en groente.

Serveren op een mooi Bord  
met geraspede kaas erboven  
op, en dan smullen maar! 🍴



**Smakelijk eten!**



# Mijn Recept

Mijn unieke recept om voedselverspilling tegen te gaan:

gehaakt wraps met cheddar kaas

Naam: Maysa Alahaf groep 5A

## Beschrijving:

Overgebleven gehaakt opwarmen in een pannetje.

Neem een wrap op een bord.  
Zet er wat gehaakt op. Curry erop  
Daarop weer cheddar kaas

Vouw de wrap op dan in de grillapparaat wat lekkere gerasperde kaas erop en dan smullen maar!



## Ingrediënten:

overgebleven de gehaakt

cheddar kaas

Curry

geraspeelde kaas



Smakelijk eten!



# Mijn recept

Mijn unieke recept om voedselverspilling tegen te gaan

## PIZZA CRICCHE

### Ingrediënten

- Pizza kit van de supermarkt
- Bol Mozzarella
- Zakje geraspte kaas of zelf kaas raspen van een blok
- Restjes gegrilde groenten, ui, champignons, tomaatjes,....
- Restjes vleeswaren (salami of ham) of vis (tonijn uit blik)



### Beschrijving

1. Rol het pizzadeeg uit op een bakplaat en maak platter met een deegroller (of fles).
2. Smeer de uit tomatensaus over de pizzabodem.
3. Beleg met dunne plakjes mozzarella.
4. Beleg vervolgens met de gegrilde ui, groenten, champignons, tomaatjes, salami, tonijn...
5. Strooi er geraspte kaas overheen.
6. Bak de pizza af in de oven volgens de gebruiksaanwijzing op de pizza kit.

### Zo ziet het er uit:



**Naam: JOE**



# Mijn Recept

Mijn unieke recept om voedselverspilling tegen te gaan:

appelmals

Naam: thore

## Beschrijving:

- zepaal de appels
- snij ze in stukjes
- doe ze in de pan met de olie. doe water in de pan
- doe er hondeel in
- kook de appels 15 min
- loot het eruit  
eet smakelijk!

## Ingrediënten:

10 appels met bijkorrels  
hondeel  
olie

## Zo ziet het eruit:



Smakelijk  
eten!





Lorenz

- ① 1 ei
- ① 1,5 tl kaneel
- ① 300 ml melk
- ① 8 sneetjes oud witbrood
- ① 2 el bruin suiker
- ① 2 el boter

① klop het ei met 1 tl kaneel

zoer melk erdoor  
snyd de korstjes weg

en wendel ze  
door het melkmengsel  
leg ze op elkaar in een diep bord

schenk de rest van het mengsel erover  
keer het brood doe het uit gelekte

② verwit de suiker met 1/2 tl kaneel  
met antiaanbak laag en bak 4 van  
de sneetjes uitgelekt geweekt brood in

de helft margarine van beide kanten lichtbruin  
bak de rest van de sneetjes in de rest van de margarine  
snyd ze ~~in~~ in door en bestrooi ze met suiker



# Mijn Recept

Mijn unieke recept om voedselverspilling tegen te gaan:

zoetie a la mama

Naam: Giorgio

## Ingrediënten:

andarna  
paprika  
mel  
wortel  
ul  
ijstijlgehoft  
zeldere  
massi blokje  
water 1.5  
roer slentjes  
pasta  
T.o. je mag  
ook andere restjes  
groentje gebruiken  
maak alles op  
dat je tuis  
heeft voor dat  
het bederft

## Beschrijving:

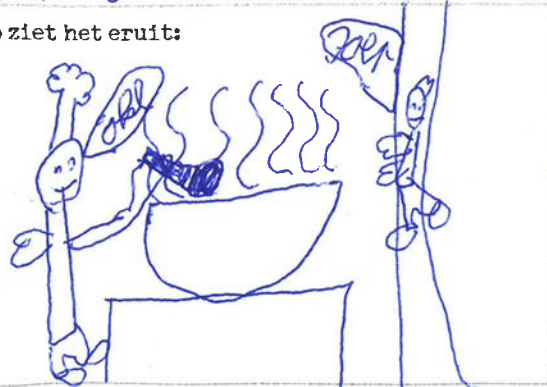
① we gaan alle groenten  
schillen en in kleine  
brokjes met dan vervolgens  
wassen we het goed

② we gaan ~~alle~~ alle  
groenten schillen  
we gaan het restje  
gehakt in kleine  
balletjes drooien

③ we roken een  
grote pan we doen  
hier 1.5 liter water  
in en breng het aan  
de kook ④ daarna doen  
we de gehaktballetjes  
en groente in het  
gekookte water samen  
met massi blokje ⑤ we

emengen dit aan de kook en volg

Zo ziet het eruit:



darna  
kleine  
gebroken  
stukjes  
pasta  
slentjes

⑥ serveren met stokbrood uit  
de oven en kruideloten

😊





# rijante tortilla benodigdheden

- 2 grote uien
- 1082 1/2 kopjes of andere vestjes groenten
- 600 gram kipfile of ander vlees
- 2 tenen Knoblook
- 1 flink los bouillon ~~of andere vestjes, aard~~
- 1 kleine tomaat puree
- 5 eetlepels olie
- 2 theelepels oregano
- 1 portie mildetacosaus
- 1/2-1 kopje warm water
- 2 eetlepels peper
- 2 " kopje afacodat of andere restgroenten
- 1 limoen
- 1 grote rode tomaat
- 2 1/2 dl zure room
- 1 kopje mix vooracamole
- 6 tortilla's
- 5 grote slaladders
- 150 gram geraspte gange belegen kaas

## alle keuzespullen heb je nodig?

- o scherp mesje
- o slijplang
- o blender
- o braadpan
- o knoblookpers
- o kopje
- o bordjes
- o hammetje
- o grote bakpan
- o grote schaal



tortillas  
wat moet je doen?

1 schil en snij de uien in ringen. snij de  
courgettes of andere restjes groente in  
stukjes. snij de kip-bik in blokjes. pel de  
knoflook. snij de korianderblaadjes grof  
maak het blinde tomatenpuree open

2 verwarm de olie in de grootpan en  
laad de kipstukjes op halflaag vuur in  
+ 5 min rondom bruin. voeg knoflook  
uit de knoflookpers toe en laad + 1 min  
meer. voeg de courgettes en de oregano  
toe en laad set + 4 min zachtjes. schep de  
kip weer terug bij de uien en voer de  
kies saus en tomatenpuree daar het  
mengsel. voer het mengsel goed om  
en voeg 1/2 - 1 kopje warm water toe. kook  
de saus + 5 min zachtjes. maef croquette  
en voeg nog wat zout en peper toe.

3 maak de guacamole. schil en halveer  
2 avocados en verwijder de pitten eruit.  
haal het vruchtvlees eruit met een lepel.  
pers een limoen uit. verwijder de pitjes  
in het vuilt uit de tomaat en snij in  
kleine blokjes. mix met een vork de  
avocados met het limoensap fijn. meng  
de avocado-puree met 2 eetlepels zure  
room guacamole mix tomatenblokjes  
en voeg een beetje zout toe

4 warm de tortilla in een grote koekenpan  
op 2 pgl op lees-degel met rookvrij  
boter dan zijn ze klaar om te rollen



Tortillas  
wat moet ze doen? vervolg

is beleg de tortillas met een groot blad sla  
zelen en wat van de vulling op en bestrooi  
met kaas zepen en gacam de vulling  
op om op en bestrooi met lingon  
sot vianen vol de tortillas op en leg  
ze op een schaal



# Mijn Recept

Naam: tristan

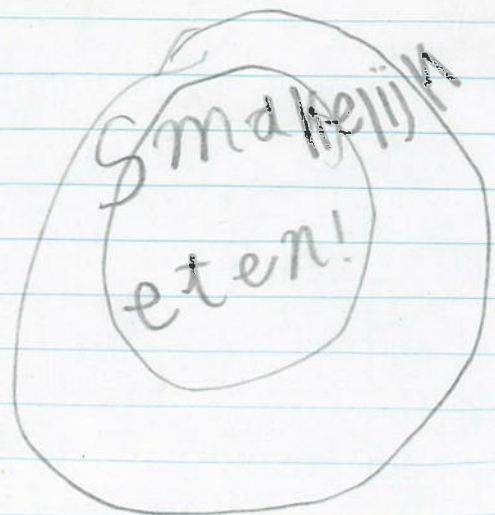
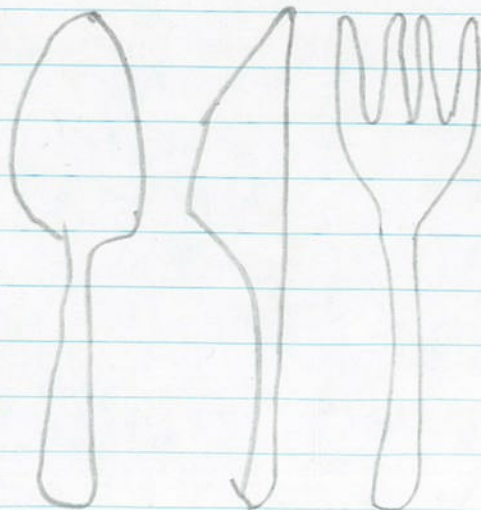
## Beschrijving:

Voor 4 personen.

- 1) kook de spaghetti in 10 min gaar
- 2) bak onderuussen de plakjes salami ongeveer 5 min
- 3) fruit in een andere pan de knoflook
- 4) voeg de gesneden venkel toe. bak dit 5 min
- 5) doe de tomatenblokjes erbij en roer goed
- 6) doe een theelepel venkelzaad erbij en wat peper en zout
- 7) doe een deksel op ~~een~~ <sup>de</sup> pan en laat dit 20 min zachtjes koken
- 8) roer af en toe
- 9) als de venkel zacht is doe je de salami erbij
- 10) nog één keer roeren en klaar is kees

## Ingrediënten:

- Spaghetti
- 2 blikjes tomatenblokjes
- 2 venkelknollen
- 1 theelepel venkelzaad
- 1 x terransalami
- 2 tenen knoflook
- peper
- Zout





goed  
zeg

# koken met klikjes!



beter  
voor  
het  
milieu

## Bananen pannenkoekjes



- nodig:
- 2 bananen (bruine)
  - 2 eieren
  - kaneel
  - 2 el haverzemelen
  - olie (zonnebloem of olijf)

beschrijving  
 sny de bananen in kleine stukjes. doe het in een kom en voeg de rest toe. behalve de olie want die is om in te bakken. als alles bij elkaar zit

moet het gemixt worden. er mogen geen klonten meer in zitten en dan bakken maar! in de olie.

tips:

- met
- vaniljebonen
  - honing
  - poedersuiker is het ekstra lekker!



fijn



knar

top