

Groep 5 t/m 8



Koken

Doel:

De leerlingen leren hoe je kunt koken met voedsel uit de zee.

Materialen:

zie per recept

Groepsgrootte:

Klassikaal

Duur:

Per recept 30 minuten excl. eten



Inleiding

(5 minuten)

Leg uit dat dieren en planten in zee ook voor mensen eetbaar zijn.

Kern

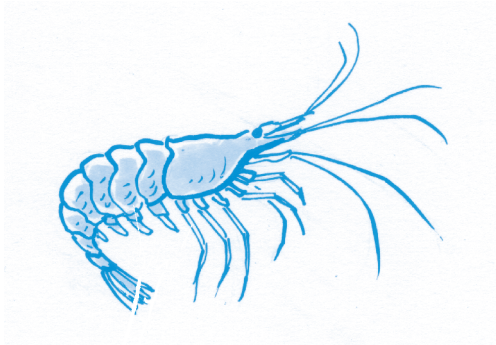
(25 minuten)

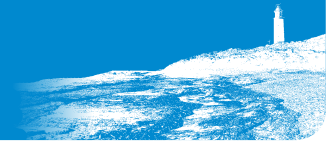
Voor de kookles verdeel je de leerlingen in groepjes en geef ze verschillende taken. De recepten zijn eenvoudig en snel te maken.

Afronding

(afhankelijk van eetsnelheid)

Samen gezellig eten!





Groep 5 t/m 8

**Recept 1:****Mosselsoep met Venkel voor vier personen**

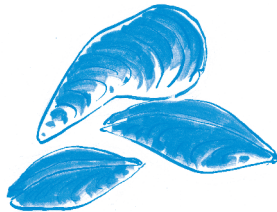
Benodigheden:

- blender
- kooktoestel
- smalle hoge pan
- pollepel
- maatbeker
- snijplanken
- aardappelschilmesjes
- eetlepel
- kopje

Ingrediënten:

- 1 venkelknol met het loof er nog aan
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 150 gram gekookte mosselen
- 1/2 eetlepel grove Zaanse mosterd
- peper en zout
- 1 blokje visbouillon
- 1 dl crème fraîche
- klein klontje boter
- 2 eetlepels allesbinder (aardappelzetmeel) aangelengd met een beetje water

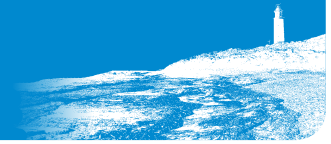
Dit recept is vrij makkelijk, het is wel handig om een blender te hebben. Het is dan een peulenschil om de soep mooi glad te maken.



- Snijd de ui, venkel en knoflook heel erg fijn.
- Smelt de boter in een smalle hoge pan.
- Voeg de ui, venkel en knoflook toe en laat het in 5 minuten een beetje kleuren.
- Voeg de mosterd toe. Voor een helemaal egale soep kan je natuurlijk ook fijne mosterd gebruiken.
- Roer het geheel nog even door en voeg dan 7,5 dl water toe samen met een bouillonblokje.
- Maak de bouillon dus wat sterker dan normaal.
- Voeg de allesbinder toe.
- Breng het geheel aan de kook en zet het vuur zachtjes.
- Voeg de crème fraîche toe.
- Pureer de soep met de blender.

Voeg de gekookte mosselen toe en proef even hoeveel peper en zout je nog wil toevoegen om het op smaak te brengen.

Garneer met het loof van de venkel.



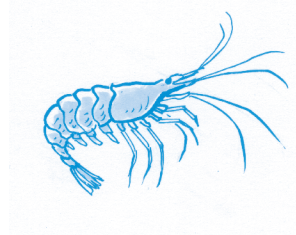
Groep 5 t/m 8

**Recept 2:****Spaghetti met zeevruchten voor 2 personen****Benodigdheden:**

- pan
- snijplank
- aardappelschilmesje
- koekenpan
- pollepel

Ingrediënten:

- 150 gram zeevruchten
- 1 blokje visbouillon
- 250 gram spaghetti
- 1 gele paprika
- 2 tenen knoflook
- 1 eetlepel olijfolie
- versgemalen zout en peper



Voor de pure smaak van de zee heb je niet veel nodig. Zeevruchten hebben die smaak helemaal in zich en ze zijn zo klaar. Dit gerecht maak je terwijl de pasta kookt. Snel dus.

- Kook de spaghetti beetgaar. Gebruik echter geen gewoon water, maar voeg 2/3 van het bouillonblokje toe. Zo trekt er vast alvast wat van de zee in de pasta.
- Pel de knoflook en kneus deze door de tenen plat te slaan.
- Maak de gele paprika schoon en snijd deze in kleine stukjes.
- Bak de paprika en de knoflook in de olie op niet al te hoog vuur.
- Voeg de zeevruchten toe.
- Zodra deze gaar zijn voeg je wat kookvocht van de spaghetti toe, samen met het overgebleven deel van het bouillonblokje. Het kookvocht heeft een bindende werking.

Giet de pasta af zodra deze beetgaar is en verwarm deze even mee met de zeevruchtensaus.

Verdeel gelijkmatig over twee borden, maal er verse peper over en het is klaar.

Snel, makkelijk eten boordevol smaak.

Eet smakelijk!