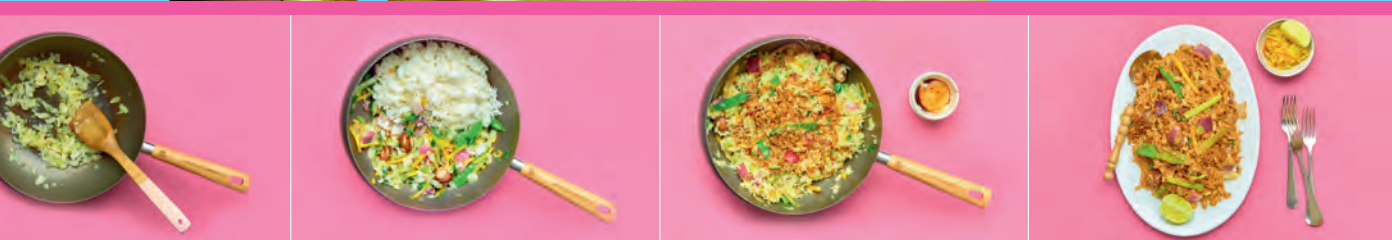


KOKEN MET SHANE

VOOR
KINDEREN EN
OUDERS



40 RECEPTEN STAP-VOOR-STAP

SHANE KLUIVERT

KOSM • S

www.kosmosuitgevers.nl

Eerste druk, maart 2018

© 2018 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen, onderdeel van VBK | media
Concept en realisatie: PR Sports & Styling / Kosmos Uitgevers
Recepten: Shane Kluivert i.s.m. Sabine Koning
Foodstyling: Sabine Koning
Fotografie: Mitchell van Voorbergen
Omslagontwerp en vormgeving: Saskia Janssen

ISBN 978 90 215 6800 3
NUR 440

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden veeleenvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

KOKEN_{MET} **SHANE**

40 RECEPTEN STAP-VOOR-STAP
VOOR KINDEREN EN OUDERS

SHANE KLUIVERT

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



Hoi, ik ben Shane Kluivert > 7
Goed om te weten > 9
Keukengereedschap > 10

ONTBIJT

- Banaan-havermout-pannenkoekjes > 14
Friese wentelteefjes met vers fruit > 18
Ontbijtmuffins met havermout > 22
Croissantjes met worst en ei > 24
Groene smoothie met mango > 28
Groentecakejes met ei > 30
Appelcrumble voor het ontbijt > 34

SNACKS

- Broodpizza's > 38
Groentechips > 42
Shane's salade voor erbij > 44
Opä's kipkluijjes > 48
Krokante edamame- en kikkererwtenuutjes > 52
Kip katsu > 54
Shane's aardappelpuree > 58

groentecakejes met ei



INHOUD

VOOR DE HELE FAMILIE

- Spaanse tortilla met
gegrilde paprika > 62
- Gebakken rijst met groenten > 66
- Melanzane à la papa > 70
- Noedels met gamba's > 74
- Pasta pesto > 78
- Rijst met kousenband en kip > 82
- Op de huid gebakken zalm
met caponata > 86
- Surinaams broodje rundvlees > 90
- Geroosterde pompoensoep
met crème fraîche > 94

Spaanse
tortilla met
gegrilde
paprika



rijst met
kousenband
en kip

ZOET

- Crazy milkshake > 98
- Chocoladevulkaantaartjes > 102
- Pasteis de nata > 106
- Carrot cake met
roomkaasglazuur > 112
- Kaneeltwisters > 116
- Regenboogcupcakes met
roomkaasfrosting > 122

3X

- 3x zelfgemaakte mayonaise > 129
- 3x groenten op zuur > 131
- 3x zelfgemaakte spread > 133
- 3x 'nice cream' > 135

- Register > 139
- Stichting Dierenlot > 144





HOI, IK BEN SHANE KLUIVERT...

... en ik ben gek op koken. Vooral als ik in het weekend na een voetbalwedstrijd thuiskom, dan vind ik het leuk om gerechtjes te verzinnen.

Mijn ouders zijn Nederlands, maar er zit ook Kaapverdiaans, Surinaams en Antilliaans bloed in mij. En zoals mijn oma Anna zegt, ook heel veel Fries bloed ;-). Dit zie je allemaal terug in de recepten in dit boek.

Het belangrijkste dat ik geleerd heb, is dat je altijd iets moet proeven, want dan weet je pas of je iets lekker vindt.

Ik vind het supercool dat er nu een echt boek met gerechtjes is, en het is ook heel fijn dat we iets goeds doen voor de hondjes.

**GROETJES,
SHANE**

SHANE'S AARDAPPELPUREE

Tja, eigenlijk hou ik niet zo van gekookte aardappels, maar op deze manier smaken ze totaal anders. Dit is superleuk om te maken en mijn oma vindt het erg lekker als ik het voor haar kook.



VOOR
4
PERSONEN

BEREIDINGSTIJD
30
MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 800 g vastkokende **aardappels**, geschild en in grove stukken
- 50 ml **volle melk**
- 2 eetlepels **olijfolie**
- 125 g **crème fraîche**
- snufje **nootmuskaat**
- 2 eetlepels verse **bieslook**, fijngesneden
- **peper** en **zout**

WAT HEB JE NOG MEER NODIG?

- kookpan
- aardappelstamper



1 Was de stukken aardappel goed onder de koude kraan. Doe ze in een pan met zo veel water dat ze onder een laag water staan. Breng het water aan de kook en kook de aardappels in 20-25 minuten gaar.



2 Giet het kookwater af. Stamp de gekookte aardappels met een aardappelstamper fijn.



3 Doe de melk, olijfolie en crème fraîche erbij. Roer goed door tot je een smeuïge puree hebt. Voeg nootmuskaat, verse bieslook en peper en zout naar smaak toe en roer de aardappelpuree nog een keer goed door.





PASTA PESTO

Ik ben gek op pasta en ik lust bijna alles, maar pasta pesto is mijn lievelings.
Die eet ik het liefst iedere week!

**VOOR
4
PERSONEN**

**BEREIDINGSTIJD
15
MINUTEN**

INGREDIËNTEN

- 2 teentjes **knoflook**
- 15 g verse **basilicum**
- 4 eetlepels **olijfolie**
- 30 g **Parmezaanse kaas**, en nog wat extra om eroverheen te strooien
- 350 g **penne**
- 1 **ui**, gesnipperd
- 1 **courgette**, in blokjes van 1 cm
- 150 g **doperwtjes** uit de diepvries
- **peper** en **zout**
- olie om in te bakken

WAT HEB JE NOG MEER NODIG?

- hakmolentje of keukenmachine
- pan
- koekenpan



1

Pel één teentje knoflook en doe het samen met de basilicum, olijfolie, Parmezaanse kaas en peper en zout in een hakmolentje of keukenmachine. Maal alles fijn tot het pesto is geworden. Hoe langer je maalt, hoe fijner de pesto wordt. Je kunt dit ook met de hand doen in een vijzel.



2

Kook de penne in 10-12 minuten gaar in een pan water met wat zout.



3

Hak intussen het tweede teentje knoflook fijn. Verhit een beetje olie in een koekenpan en bak de knoflook en de ui tot ze goed beginnen te geuren.



4

Doe daarna de courgette en de doperwtjes erbij. Bak ze zo'n 5 minuten mee, tot de courgette gaar is.



5

Giet de pasta af. Doe de pasta samen met de zelfgemaakte pesto bij de groenten in de pan. Verwarm alles nog even goed.



6

Voor het serveren strooi je nog wat Parmezaanse kaas over je pasta pesto.



**TIP: HET IS OOK LEUK
OM DE PESTO TE MAKEN
MET RUCOLA IN PLAATS
VAN BASILICUM.**

40 STAP-VOOR-STAP RECEPTEN

VOOR KINDEREN EN OUDERS

Shane Kluivert houdt veel van koken! Hij staat vaak in de keuken om zijn eigen favoriete gerechten te maken. Met dit kookboek laat hij je zien dat jij ook makkelijk aan de slag kan in jouw eigen keuken.

Hij verzamelde zijn all time favorites. Wat denk je van Spaanse tortilla, noedels met gamba's of opa's favoriete kipkluijjes? Gezond, lekker makkelijk en heel veel stap voor stap. Doe je mee?

Voor kids die zelf willen koken, en voor de papa's en mama's die lekker mee willen doen in de keuken.

Shane Kluivert (2007) voetbalt in het jeugdelftal van FC Barcelona en is gek op lekker eten én koken. Via YouTube en Instagram laat hij zien hoe makkelijk lekker en gezond koken is.

**VAN ELK
VERKOCHT BOEK
€ 1,- NAAR STICHTING
DIERENLOT**



9 789021 568003

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

NUR 440
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen