



Receptenboek

# Kook met me mee!

aan de hand van foto's

## Colofon

### ***Kook met me mee!***

#### **Receptenboek aan de hand van foto's**

© B.V. Uitgeverij De Banier, Apeldoorn 2016

Ontwerp en opmaak Studio Spankracht

Fotografie Aline Roosink Photography

#### **Met speciale dank aan:**

Alle cliënten, begeleiders en huishoudelijk medewerkers van stichting Adullam die hebben meegewerkt aan de totstandkoming van dit boek.

ISBN 978-94-029-0227-3

#### **Stichting Adullam voor Gehandicaptenzorg**

Bezoekadres: Theaterplein 5, 3772 KX Barneveld

Postadres: Postbus 19, 3770 AA Barneveld

T 088 238 55 26, [info@adullamzorg.nl](mailto:info@adullamzorg.nl)

[www.adullamzorg.nl](http://www.adullamzorg.nl)

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Stichting Adullam voor Gehandicaptenzorg.

Receptenboek

# Kook met me mee!

aan de hand van foto's





# Inleiding

*Kook met me mee!* is een initiatief van Stichting Adullam voor Gehandicaptenzorg. Adullam is een organisatie voor mensen met een verstandelijke beperking. Wij bieden waarde(n)volle zorg. Dat betekent dat de Bijbel de basis is voor de praktijk van het dagelijks handelen.

Waarde(n)volle zorg zie je ook terug in de praktische dingen. Adullam vindt het belangrijk dat mensen gezond eten. Om dit te stimuleren is het idee uitgewerkt: "zet een prijsvraag uit onder medewerkers en cliënten om een gezond recept aan te leveren en bundel het geheel tot een receptenboek." Een belangrijke voorwaarde voor het recept was dat gezonde ingrediënten werden gebruikt.

Dit receptenboek is bijzonder omdat de recepten uitblinken in duidelijkheid, door prachtige foto's, heldere stappen en een smaakvol resultaat! De duidelijkheid en de eenvoud van de recepten stimuleert mensen met een verstandelijke beperking om eten klaar te maken. Koken en bakken kan voor hen een mooie activiteit zijn in het dagelijks leven.

Dickie en Wim, die beiden bij Adullam wonen, zijn de twee winnaars van de prijsvraag. In dit boek wordt extra aandacht aan hen besteed. Hun bijdrage, die samen met een medewerker tot stand kwam, illustreert het doel van het boek: Samen werken aan een mooie activiteit: het bereiden van gezonde en lekkere voeding!

Daarom: *Kook met me mee!*

Bram Prins  
*Raad van Bestuur*

*Notities*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

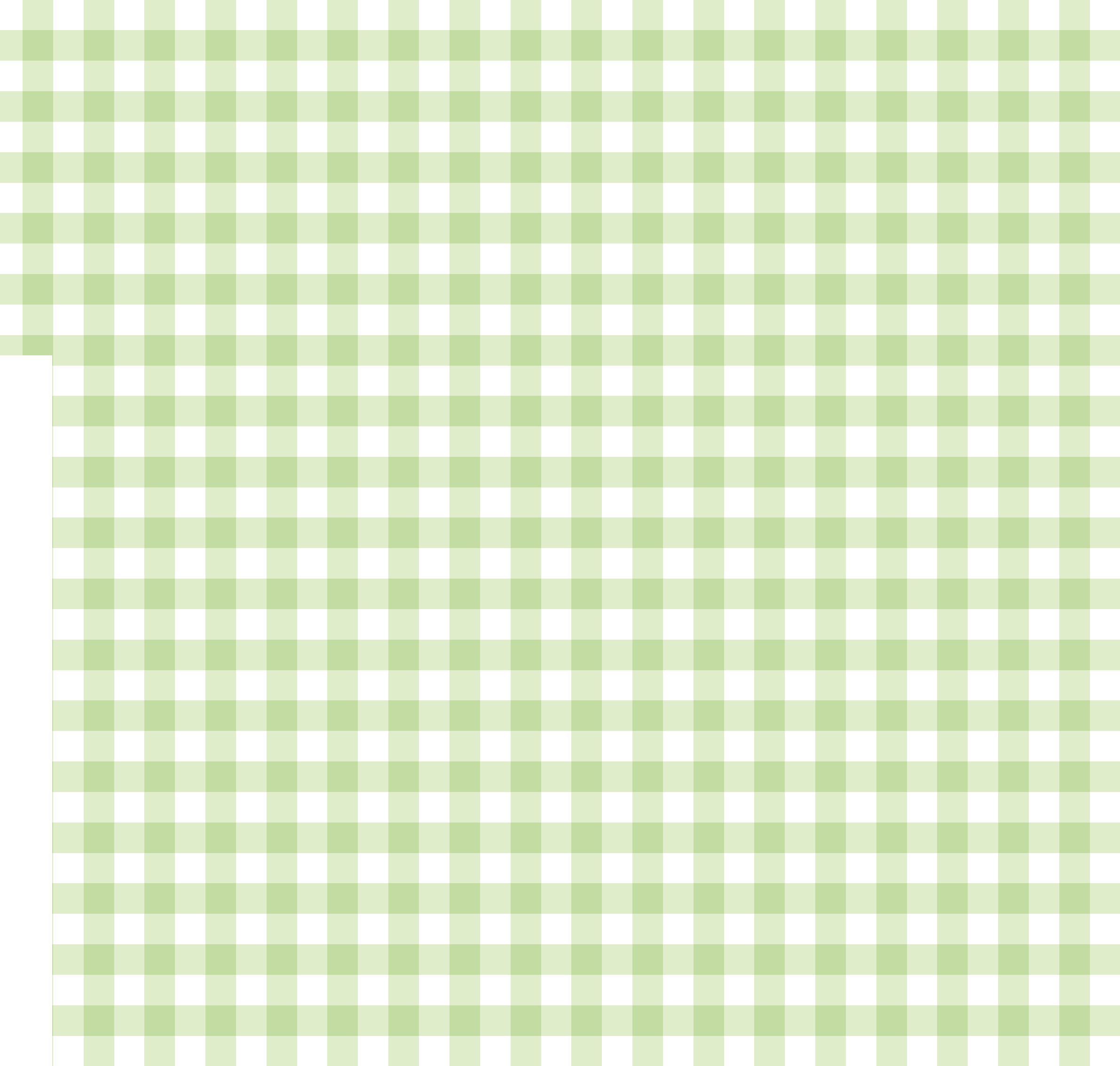
---

---

---



**Tussendoortjes**





# Tussendoortjes



8 **Gevulde eieren**



14 **Tortillahapjes zalm**



18 **Tortillahapjes kipfilet**



22 **Tortillahapjes salami**



26 **Spies tomaat, mozzarella en rucola**



30 **Appel-rozijnen-spelcake**



36 **Havermoutkoeken met chocolade en walnoten**



42 **Zandkoekjes**



48 **Kwarktaart**



55 **Notenmix**



56 **Plakjes komkommer**



57 **Cherry tomaatjes**



58 **Gezonde paprika chips**



59 **Blokje kaas met cherrytomaatje**

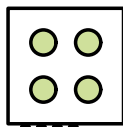
# Gevulde eieren

Recept  
voor 2  
personen



00:30

BEREIDINGSTIJD  
30 MINUTEN



KOOKPLAAT

## Dit heb je nodig:



**snijplank**



**kookpan**



**schaaltje**



**mesje**



**vork**



**eetlepel**



**theelepel**



**2 eetlepels  
melk**



**halve theelepel  
kerriekruiden**



**halve theelepel  
peterselie**



**2 eieren**

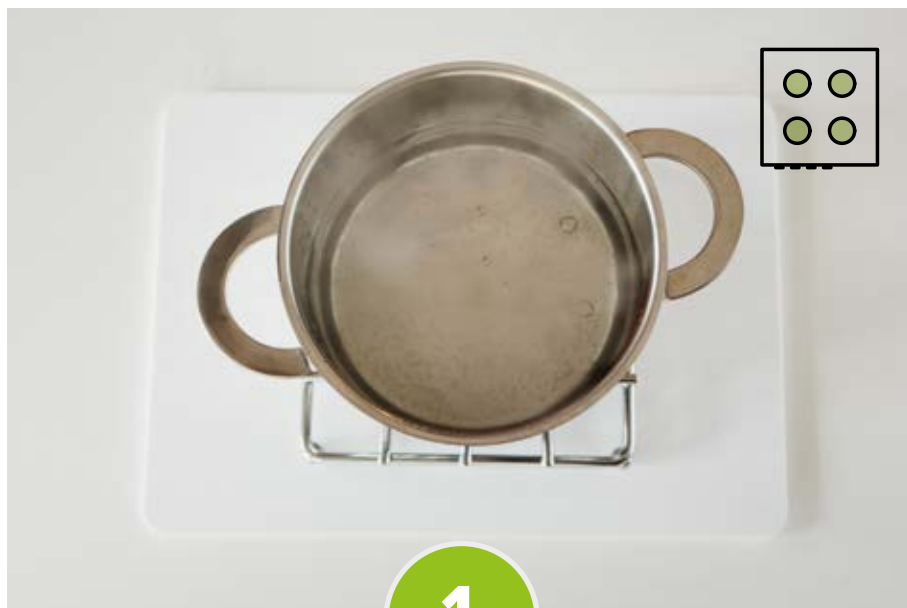


**peper**



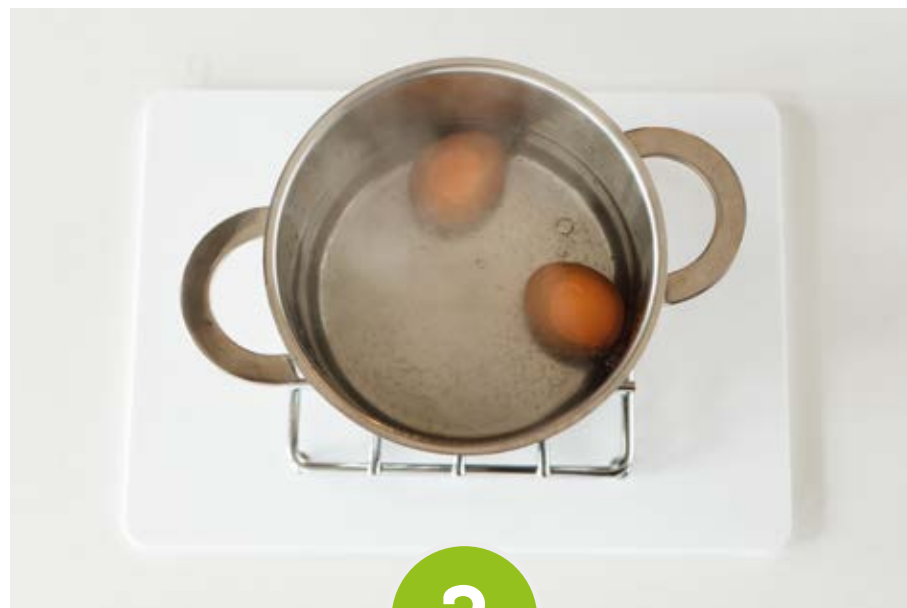
**zout**

## Gevulde eieren



1

Breng de kookpan met water aan de kook.



2

Doe de eieren in de kookpan met kokend water. Laat de eieren 8 minuten koken.

00:08



3

Zet het vuur uit en haal de eieren met de eetlepel uit de kookpan.



4

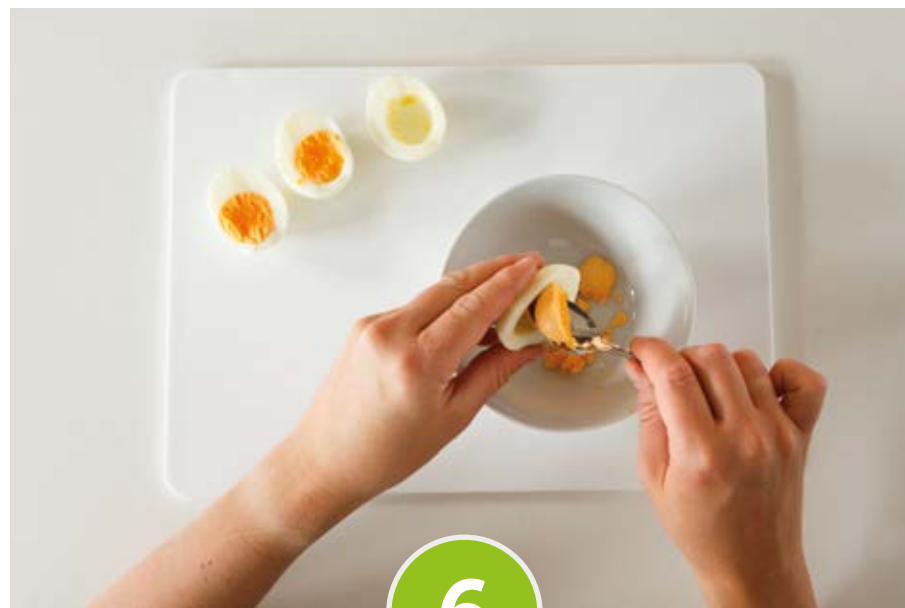
Pel de eieren.





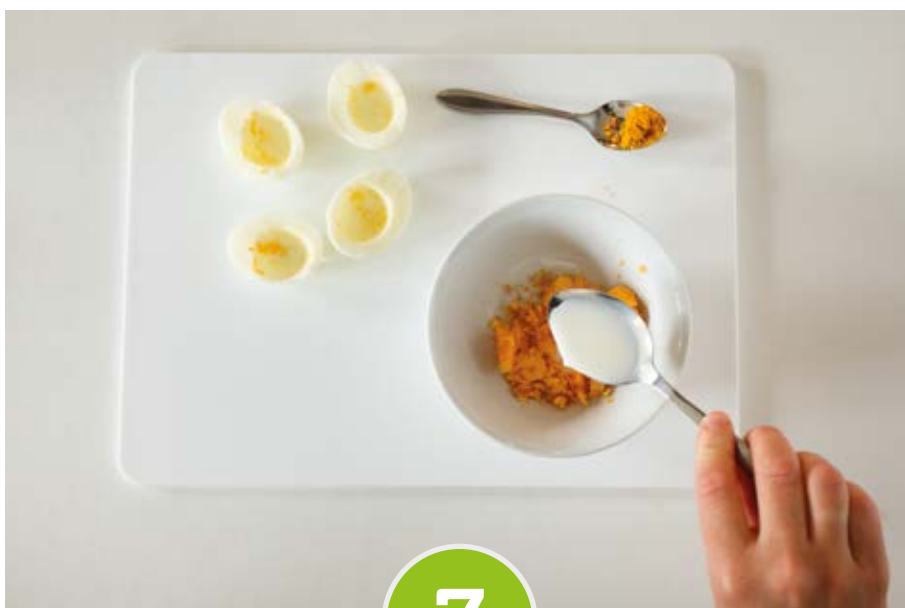
5

**Snij de eieren met het mesje in de lengte doormidden op de snijplank.**



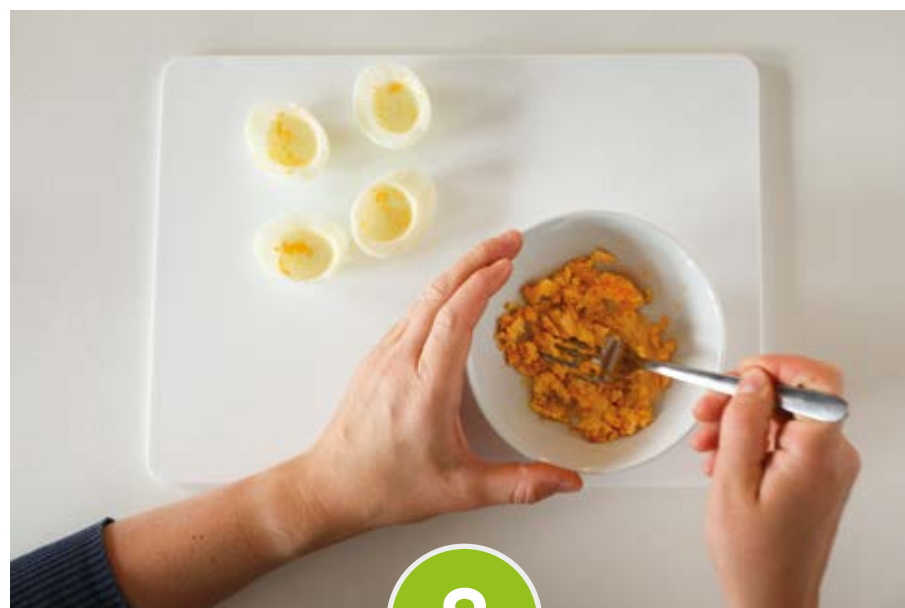
6

**Haal het eigeel eruit met het theelepeltje en doe het in het schaaltje.**



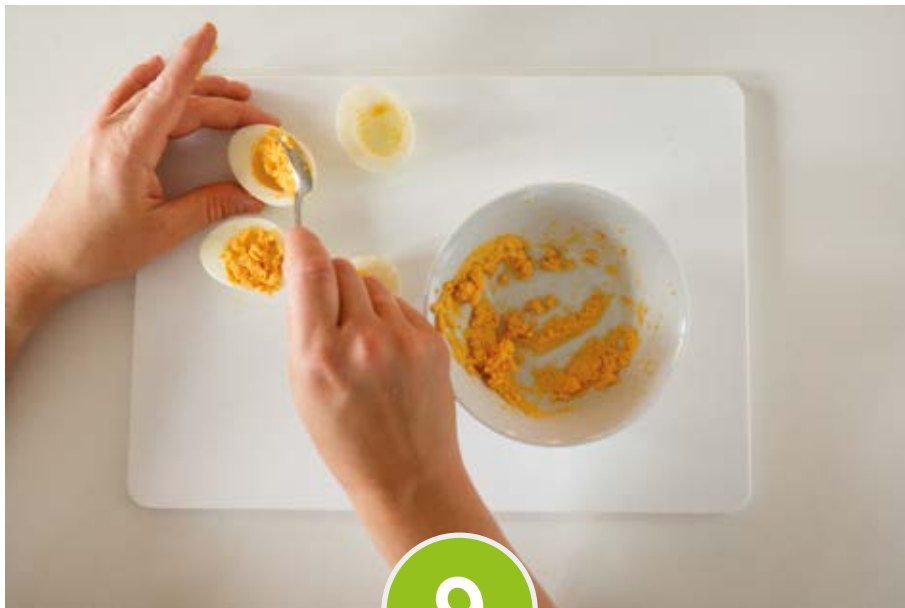
7

**Doe de kerriekruiden en de twee eetlepels melk erbij.**



8

**Prak alles door elkaar met de vork.**



9

**Doe de gele vulling met het theelepeltje  
in de eieren.**



10

**Strooi de halve theelepel peterselie  
over de eieren.**

*Notities*

---

---

---

---

---





Eet  
smakelijk!