

Summer springroll met rijstnoedels en groente



Jullie gaan een recept maken van een bekende Nederlandse kok. Zijn naam is Dick Middelweerd. Bij de online les laat Dick jullie zien hoe jullie dit gerecht zelf kunnen maken!

Dit heb je nodig:

Benodigheden

- Snijplank
- Mes
- Eetlepel
- 4 borden
- Klein bakje
- Dunschiller
- Schone theedoek



Eet smakelijk!



Aantal personen: 4
Bereidingstijd: 45 minuten

Ingrediënten

- ½ mango
- ¼ komkommer
- 4 takjes munt
- 8 takjes koriander
- 4 stengels bieslook
- 1 little gem sla
- 4 eetlepels geroosterde ongezouten cashewnoten
- 8 rijstvellen
- 75 gram wortelrasp
- 2 eetlepels hoi-sin saus
- 2 eetlepels rijst(kiem)olie
- 2 eetlepels water

Bereiding

- 1) Verzamel alle ingrediënten en benodigheden.
- 2) Bekijk goed hoeveel je van elk ingrediënt nodig hebt.
- 3) Schil de mango met een mes of dunschiller en snijd hem in dunne stukjes.
- 4) Was de komkommer en snijd hem in dunne reepjes.
- 5) Snijd de takjes van de munt, koriander en bieslook grof.
- 6) Maak de bladeren van de sla los en scheur ze in stukken.
- 7) Snijd de cashewnoten in kleine stukjes.
- 8) Maak de theedoek nat met handwarm water en leg het rijstvel erop totdat het zacht wordt.
- 9) Leg het rijstvel op de snijplank.
- 10) Leg aan de onderkant van het rijstvel een blaadje little gem sla.
- 11) Kies wat je op de sla wilt leggen. Je kunt kiezen uit mango, komkommer, wortelrasp, munt, koriander, bieslook en cashewnoten.
- 12) Vouw de onderkant van het rijstpapier omhoog, over de groente heen.
- 13) Vouw de zijkanten naar binnen toe en rol helemaal op.
- 14) Maak op dezelfde manier ook de 7 andere springrolls.
- 15) Doe de hoi-sin saus, rijstkiemolie en het water in een bakje. Hier kun je je springroll in dippen.



Kok 2020 in de klas



Smaaklessen

in de
klas

Leerlingenboekje



Naam: _____
Groep: _____

Jullie kok

Een goede kok kan toveren met Smaak. Weet jij wat een kok precies doet? Beantwoord onderstaande vragen tijdens de online Smaakles.

Waarom dragen koks vaak een koksmuts?

Wat is een buis?

Hoe ziet een dag als kok eruit?

Hoe kun je kok worden?

Welk eten vindt jullie kok het lekkerst?

Heb je meer vragen, schrijf ze hier op en bespreek ze in de klas.



Wist je dat koks over de hele wereld dezelfde kleding dragen. Iedere kok draagt een buis, een sloof en een koksmuts!





Naam kok:

2

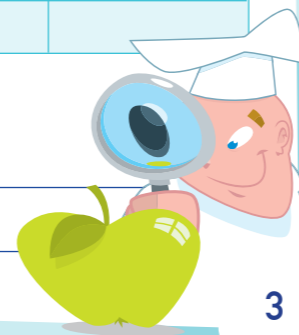
Het Smaakpanel Ken je deze al?

Jullie gaan leren hoe je goed kunt proeven. Je gaat drie kruiden proeven. Heb je deze kruiden al eerder geproefd of zijn ze nieuw voor jou?

Vul hier je proefervaringen in.

	Kruid 1	Kruid 2	Kruid 3
Hoe ziet het eruit? 			
Hoe ruikt het? 			
Hoe voelt het? 			
Hoe smaakt het? 			
Maakt het geluid? 			
Vind je het lekker?			
Hoe heet het kruid?			

Heb jij dit weleens thuis gegeten?



3

Eetmaatje

Vind je koken en proeven leuk? Ga dan ook thuis aan de slag!

Maak het recept dat je vandaag gemaakt hebt of help met het avondeten. Als hulp ontvang je een Eetmaatje.

Het Eetmaatje is een maatbeker voor rijst, pasta en couscous. Als je het Eetmaatje gebruikt, kun je porties gemakkelijker afmeten. Zo voorkom je dat je teveel eten kookt en eten moet weggoien.



Wil je meer leren over smaak, eten en koken?

Dat kan met het lesprogramma Smaaklessen.

Smaaklessen zitten boordevol opdrachten waarbij je gaat proeven, horen, zien, luisteren en voelen. Zo kom je spelenderwijs van alles te weten over eten.

Je meester of juf kan meer vinden over Smaaklessen op www.smaaklessen.nl



4