



Fien & Teun

KOOKBOEK

de lekkerste gerechten
voor kinderen



Geschreven door René Noorderveen en getekend door Anet van de Vorst

Verhalen

Gaatjessla	6
Het pannenkoekenmonster	10
Lekkere memory	14
Aardappels rooien	18
Bananenboerderij	22
Reuzehonger	26
Vogeltjesjam	30
Boodschappen	34
Dierendag	38
Appeltjesregen	42
Vogeltjesverjaardag	46
Hulpsinterklaasje	50
Stampende pot	54
Groentespeurtocht	58

Recepten

Hollandse salade	8
Pannenkoeken	12
Groenteomelet	16
Frietjes met appelmoes	20
Bananenbrood	24
Groentesoep	28
Flensjestaart	32
Gehaktballen	36
Hartige taart	40
Appeltaart	44
Pindakaas	48
Kruidnoten	52
Vegetarische hutspot	56
Boerenkool met worst	60





Gaatjessla

Fien en Teun zijn aan het werk in de moestuin. Samen kijken ze welke groenten al klaar zijn om gegeten te worden. Fien heeft een lijstje in haar hand. Daarop staat precies welke groenten ze nodig hebben voor het avondeten.

Teun wijst naar een rode tomaat. 'Deze kunnen we eten!'

'Ja,' zegt Fien. 'Pluk hem maar, dan doen we hem vanavond door de salade.'

Teun plukt de tomaat en zoekt verder in de moestuin. 'Wil je misschien ook een groene tomaat door de salade?'

'Een groene tomaat?'

'Ja, deze,' zegt Teun en hij wijst naar de tomatenplant.

'Nee, laat die tomaat nog maar even hangen. Tomaten moeten eerst rood zijn. Dan zijn ze rijp en lekker om te eten.'

'O ja,' zegt Teun. 'Dat wist ik eigenlijk wel... Hebben we nog meer nodig?'

Fien kijkt op haar lijstje. 'Alleen nog sla, dan hebben we alles.'

'Slaaa, slaaa, waar ben je?' roept Teun. 'Ik kom je plukken!'

Teun zit op zijn knieën voor de moestuin. 'Fien, kom eens kijken. Dit is heel bijzondere sla!'

'Bijzondere sla?' herhaalt Fien.

'Ja, het is gaatjessla,' zegt Teun. 'Kijk maar!'

Van dichtbij ziet Fien wat Teun bedoelt. 'Ooo, ik snap het al. Dit is gewone sla.'

'Huh? Maar... gewone sla heeft toch geen gaatjes?'

'Nee,' zegt Fien. 'Maar dit hebben de rupsjes gedaan.'

Teun fronst zijn wenkbrauwen. 'Rupsjes?'

'Ja. Rupsjes hebben van deze sla gegeten en daarom zitten er allemaal gaatjes in de blaadjes.'

'Waarom doen ze dat?' vraagt Teun.

'Om groter te groeien en mooie vlinders te worden.'



Nu snapt Teun er helemaal niks meer van. 'Worden rupsen vlinders?' Fien staat op en klopt haar knieën af. 'Ja. En om in vlinders te veranderen, moeten ze eerst heel veel eten om groter te groeien.'

Teun buigt zich over de plantjes. 'Kom, dan kijken we of het rupsje nog tussen de sla verstopt zit.'

Voorzichtig halen Fien en Teun de krop sla uit de moestuin. Ze speuren de hele krop af, maar het rupsje is nergens te bekennen.

'Ik denk dat het rupsje al ergens anders naartoe is gegaan,' zegt Fien.

Opeens komt er een mooie vlinder aangevlogen. De vlinder landt op de krop sla.

Teun begint te lachen. 'Kijk eens, Fien,' zegt hij. 'Ik denk dat ik weet waar het rupsje is gebleven.'

Nog voor Teun is uitgepraat fladdert de vlinder alweer verder door de tuin.

Teun zwaait hem na. 'Dag vlindertje, ik hoop dat je de sla lekker vond!'

En Fien en Teun? Die eten vanavond heel speciale gaatjessalade.



HOLLANDSE SALADE

Voor 4 personen

Bereidingstijd



Wat heb je nodig?

Spullen

vergiet
snijplank
mes
kom
lepel
schaal
zeef

4 tomaten

3 eetlepels
rode-
wijnazijn

snufje
zout

3 eetlepels
slaolie

1 rode ui

1 teentje
knoflook

2 eieren

1 kropsla

1 komkommer



Tips:

- Je kunt ook zilveruitjes en augurken toevoegen of blokjes kaas en ham.
- Lekker met gebakken aardappeltjes of aardappelpuree en kip uit de oven.

Hoe maak je het?



Fien en Teun wassen samen de tomaten, de sla en de komkommer. Als ze schoon zijn leggen ze alles in een vergiet om uit te lekken.



Fien snijdt de tomaten in partjes en de knoflook in dunne plakjes.



Teun mengt de knoflook, de azijn en het zout in een kom en roert tot het zout is opgelost. Daarna schept hij de tomaten erdoor en laat het geheel een paar minuten staan.



Mama heeft in de tussentijd in een steelpan de eieren in 8 minuten hard gekookt. Fien pelt de eieren en snijdt ze in de lengte in partjes.



Teun scheurt de bladeren van de kropsla en wast ze goed. Daarna scheurt hij de sla in kleine stukken en legt deze in een schaal.



Mama snijdt de ui in dunne ringen. Fien snijdt de komkommer in schuine plakjes. Als ze klaar zijn met snijden, gaan de ui en de komkommer bij de schaal met de kropsla.



Teun haalt de tomatenpartjes uit het knoflook-azijnmengsel en legt ze op de salade.



Fien pakt een zeef en zeeft het knoflook-azijnmengsel boven een kom. Daarna roert ze de slaolie erdoorheen. De sladressing giet ze over de sla.



Teun legt de partjes eieren op de salade. De salade is nu klaar, smullen maar!



Het pannenkoekenmonster



Fien en Teun spelen buiten in de zandbak. Ze bouwen samen aan het allergrootste zandkasteel. Ineens horen ze luid geblaf.

'Dat is Pim!' zegt Teun en hij kijkt om zich heen.

'Kijk uit!' roept Fien en ze springt opzij. Met een grote sprong landt Pim de hond midden in de zandbak.

'Waf,' blaft Pim. Het zandkasteel stort in elkaar en Pim verdwijnt tussen de zandkorrels.

'Pim lijkt wel een zandmonster,' zegt Teun.

Ze moeten zo hard lachen dat ze niet doorhebben dat mama in de deuropening staat. 'Wat is er zo grappig, jongens?'

Fien wijst naar Pim.

Nu mama ziet wat er aan de hand is, lacht ze ook. 'Kom maar snel naar binnen. Het is bijna etenstijd en jullie mogen kiezen wat we gaan eten!'

'Pannenkoeken!' roepen Fien en Teun in koor.

Als ze binnenkomen, zien ze dat mama alle ingrediënten al op de keukentafel heeft gezet.

'Mogen we helpen met bakken?' vraagt Fien.

'Natuurlijk,' zegt mama. 'We beginnen met het pannenkoekenbeslag.' Ze zet de beslagkom op de keukentafel.



Fien en Teun mengen de bloem, eieren en melk door elkaar.
Mama kijkt in de kom: 'Goed gedaan. Tijd om te bakken!'
Ze zet de pan op het vuur en laat een klontje boter in de pan glijden. Als de boter gesmolten is, pakt Fien een grote lepel. Ze schept het beslag in de pan.
'Mag ik zo de pannenkoek andersom gooien?' vraagt Teun.
'Dat mag,' zegt mama. 'Maar we doen het wel samen.'
Niet veel later kan de pannenkoek worden omgedraaid.
Mama gaat naast Teun staan. 'Ik tel tot drie en bij drie gooien we de pannenkoek in de lucht. Ben je er klaar voor?'
Teun knikt en pakt de steel vast.
'Oké, daar gaan we. Eén... twee... drie...'
Terwijl ze de pannenkoek omhooggooien, niest Teun heel erg hard.
De pannenkoek vliegt door de lucht en landt midden in zijn gezicht.
Met grote ogen kijkt Fien naar Teun. 'Gaat het?'
'Ja hoor,' mompelt Teun. Hij maakt twee gaatjes in de pannenkoek en kijkt ondeugend naar Fien. 'Pas jij maar op. Want ik ben nu een echt... pannenkoekenmonster!'

Bekijk de video van het pannenkoekenlied en vele andere liedjes op www.FienenTeun.nl



PANNENKOEKEN

Voor 4 personen

Bereidingstijd



Wat heb je nodig?

500 gram
(volkoren)meel

1 liter
halfvolle
melk

snufje
zout

4 eieren

Spullen

kom
zeef
garde
koekenpan (of
2 stuks)
soeplepel
spatel
borden

klontje
boter

stroop en
poedersuiker

Tips:

- Als je meer pannenkoeken gaat bakken, leg de pannenkoeken die klaar zijn dan tussen twee borden, dan blijven ze warm!
- Je kunt van alles op je pannenkoek doen. Denk aan plakjes appel, bosbessen, kersen, jam, walnoten, rozijnen, kaneel, honing.
- Zin in hartig? Bak wat ontbijtspek of kaas mee in de pan.

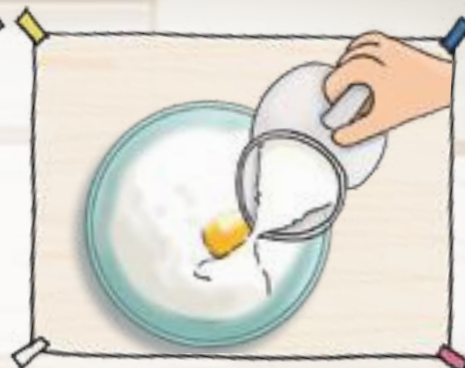
Hoe maak je het?



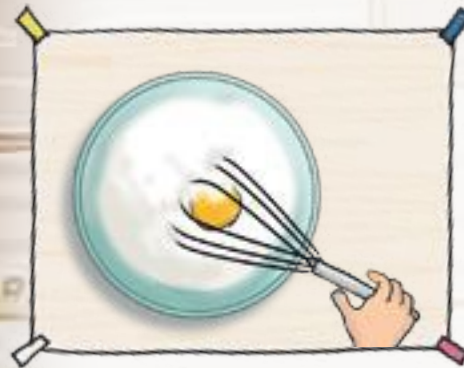
Fien pakt een grote kom en een zeef. Ze zeeft de bloem boven de kom.



Teun pakt de eieren en breekt ze een voor een in de kom met de bloem.



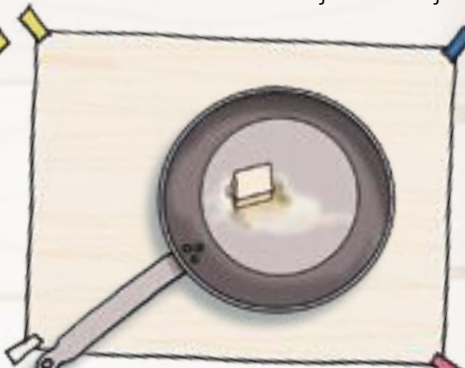
Fien giet de helft van de melk in de kom en doet er een snufje zout bij.



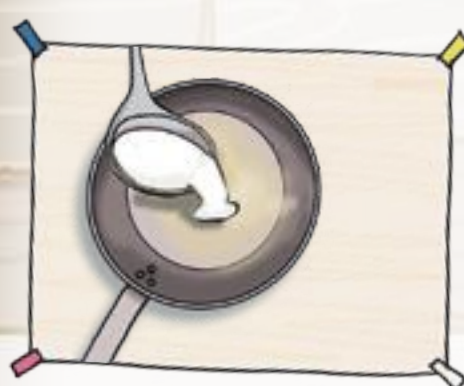
Nu komen Teuns spierballen goed van pas. Hij pakt de garde en begint stevig te roeren. Je kunt ook een mixer gebruiken.



Als Teun even stopt met roeren, giet Fien steeds een klein beetje melk bij het beslag. Teun blijft roeren tot er een mooi, dun en glad beslag overblijft.



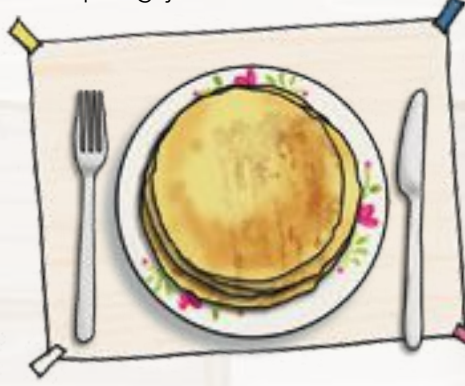
Mama zet een pan op het vuur. Pas op, de pan wordt heel heet! Als de pan heet is, laat Teun voorzichtig een klontje boter in de pan glijden.



Nu de boter is gesmolten, giet Fien één tot anderhalve soeplepel beslag in de pan. Mama pakt de pan op en draait hem rond, zodat het beslag de bodem bedekt.



Teun wacht tot de bovenkant droog is. Dan pakt hij, samen met mama, de steel van de pan en gooit de pannenkoek met een salto door de lucht. (Je kunt de pannenkoek ook met een spatel omdraaien)



Als de andere kant ook lekker bruin gebakken is, legt Teun de pannenkoek op een bord. Fien bestrooit de pannenkoek met stroop of poedersuiker. En dan... smullen maar!