

Tof! kookboek

Lekker koken in 8 stappen



Stichting  Communicatie

Samen koken

Samen koken, lekker eten en elkaar ontmoeten. Het Tof! kookboek nodigt je uit dat te doen. In dit boek staan 60 recepten. Bij elk recept staan 8 foto's met korte uitleg. Zo kun je stap voor stap lekkere gerechten maken.

De recepten zijn verdeeld over 5 hoofdstukken. Je vindt lekkere hapjes voor een feest of voor bij de lunch. Maar er staan ook voorafjes, hoofdgerechten en toetjes in dit boek. Je kunt dus een heel menu maken. Elk hoofdstuk heeft een eigen kleur. Zo zoek je makkelijk in de recepten.

Tof! is een landelijk tijdschrift voor mensen met een verstandelijke beperking. Met het Tof! kookboek vieren we dat het blad 5 jaar bestaat. Dit kookboek is voor iedereen, met of zonder beperking. Samen koken, lekker eten en elkaar ontmoeten.

Andrea Linschoten
hoofdredacteur tijdschrift Tof!





Kaasstengels

Een knapperige verrassing.



Wat heb je nodig

- 5 plakjes bladerdeeg
- 1 ei
- 50 gram Parmezaanse kaas
- 1 klontje boter

Tips

- Kies geraspte kaas die je lekker vindt.
- Je kunt de kaas vervangen door sesamzaad.

1

Laat de plakjes bladerdeeg ontdooien.

2

Vet 2 bakplaten in met boter. Verwarm de oven voor op 200 °C.

3

Klop in een bakje een ei los.

4

Bestrijk elk plakje bladerdeeg met ei.

5

Strooi een laagje kaas op de plakjes.

6

Snijd elk plakje bladerdeeg in reepjes.

7

Draai van elk reepje een spiraal. Leg de stengels op de bakplaten.

8

Bak de stengels goudbruin in de oven in 15 minuten.



Torentje van ei en zalm

Een mooi begin van een etentje.



Wat heb je nodig

- 4 eieren
- 200 gram gerookte zalmfilet
- 8 eetlepels yoghurt
- 4 eetlepels mayonaise
- ½ eetlepel mosterd
- peper en zout

Tips

- Lust je geen vis? Gebruik dan in plaats van zalm plakjes kipfilet.
- De mosterdsaus kun je vervangen door een ander sausje. Doe bijvoorbeeld dille door de yoghurt en mayonaise.

1

Breng water aan de kook met de eieren erin. Kook ze 8 minuten.

2

Spoel de eieren af onder koud water. Pel de eieren.

3

Snijd de eieren met een eiersnijder of een mesje in plakjes.

4

Snijd de zalm in stukjes, net zo groot als een plakje ei.

5

Doe de yoghurt, mayonaise en mosterd in een kommetje

6

Roer het tot een sausje. Breng op smaak met peper en zout.

7

Bouw op elk bord een torentje van ei en zalm.

8

Verdeel de saus over de torentjes.



Spaghetti met spekjes

Een lekker maar machtig gerecht.



Wat heb je nodig

- 300 gram spaghetti
- 125 ml slagroom
- 2 scharreleieren
- 125 gram magere spekreepjes
- 2 teentjes knoflook
- 75 gram geraspte kaas
- 4 takjes peterselie
- peper en zout

Tips

- Koop een stukje verse Parmezaanse kaas en rasp dit zelf.
- Lekker met plakjes komkommer en tomaatjes.

1

Breng water aan de kook. Kook de spaghetti in 8 minuten gaar.

2

Klop de eieren los. Roer er de slagroom, peper en zout door.

3

Bak de spekreepjes 5 minuten in een koekenpan.

4

Pers de knoflook en laat die 2 minuten meebakken.

5

Giet de spaghetti af. Doe deze weer terug in de pan.

6

Roer het eimengsel door de spaghetti. Verwarm dit goed.

7

Meng nu de spekjes met knoflook en de geraspte kaas erdoor.

8

Knip de peterselie fijn. Strooi het over de spaghetti.



Appelkruimel

Een warm toetje.



Wat heb je nodig

- 1 kilo appels
- 1 eetlepel kaneel
- 75 gram bruine basterdsuiker
- 150 gram bloem
- 150 gram suiker
- 50 gram haveremout
- 150 gram koude boter
- ½ theelepel zout

Tips

- Serveer warm met vanillevla of een bolletje ijs.
- Het recept is voor grote eters. Het restje is lekker bij de koffie.

1



Schil de appels. Snijd ze in schijfjes.
Verwarm de oven voor op 200 °C.

2



Meng appel, kaneel en
basterdsuiker in een kom.

3



Doe het mengsel in een
ingevette ovenschaal.

4



Snijd in een kom de boter in
kleine stukjes.

5



Doe bloem, suiker, havermout en
zout bij de boter.

6



Kneed het tot het kruimels zijn.

7



Verdeel de deegkruimels over de
appels in de ovenschaal.

8



Zet de ovenschaal 30 minuten in
de oven.

Lekker koken in 8 stappen

Samen koken, lekker eten en elkaar ontmoeten.
Het Tof! kookboek nodigt je uit dat te doen. In dit boek staan 60 recepten. Bij elk recept staan 8 foto's met korte uitleg. Zo kun je stap voor stap lekkere gerechten maken.

Tof! is een landelijk tijdschrift voor mensen met een verstandelijke beperking. Met het Tof! kookboek vieren we dat het blad 5 jaar bestaat. Dit kookboek is voor iedereen, met of zonder beperking. Samen koken, lekker eten en elkaar ontmoeten.



MB Communicatie
www.mbcommunicatie.nl



Stichting Tof! Communicatie
www.tofblad.nl

