

# Kopieerblad 9

## Restaurant in de klas: het smaakrestaurant

### Pasta

#### Keukenspullen:

- keukenweegschaal
- zeef
- plastic folie of pastamachine
- deegroller
- deegradertje
- kookplaat
- pan
- vergiet

#### Ingrediënten (voor 4 personen):

- 200 gram bloem
- 0,5 theelepel zout
- 2 eieren
- 1 eetlepel olijfolie

Voedingswaarde per persoon: 240 kilocalorieën

#### Bereiding:

- Zeef de bloem met het zout.
- Doe alle ingrediënten in de kom en kneed er met je handen een bal van.
- Kneed de bal goed door totdat het niet meer plakt.
- Voeg, als het deeg te droog is, 1 eetlepel water toe.
- Maak het deeg plat met je hand of de deegroller tot het een dunne plak is.
- Verpak het deeg in plastic folie en laat het minstens 1 uur in de koelkast staan. (Als het deeg met een pastamachine wordt uitgerold en gesneden, hoeft het niet te rusten).
- Verdeel het deeg in drie à vier porties.
- Doe een beetje bloem op het werkvlak waarop je het deeg gaat uitrollen.
- Rol de porties deeg zo dun mogelijk uit (ca. 2 mm).
- Snij het uitgerolde deeg met een deegradertje in lange smalle linten van 0,5 - 1 cm breed voor tagliatelle. Of maak er leuke vormen van.
- Laat een grote pan water aan de kook komen.
- Doe er zout in.
- Doe de pasta er in, laat het weer aan de kook komen.
- Kook de pasta 2 tot 4 minuten, afhankelijk van de dikte.
- Laat de pasta goed uitlekken in een vergiet.
- Schep de pasta gelijk op het bord.

#### Extra tips:

- Het is natuurlijk mogelijk een keukenmachine te gebruiken, maar met de hand kneden is leuker.
- Je kunt het deeg ook laten drogen. Gedroogd kun je het een paar dagen bewaren.
- Je kunt in het kookwater van de pasta spinaziepuree doen, dan wordt de pasta groen.



# Kopieerblad 10

## Restaurant in de klas: het smaakrestaurant

### Pastasaus

#### Keukenspullen:

- knoflookpers
- scherp mesje
- snijplank
- kookplaat
- koekenpan met deksel
- houten lepel
- blikopener
- rasp

#### Ingrediënten (voor 4 personen):

- 2 uien
- 3 tenen knoflook
- 2 paprika's
- 6 tomaten
- olijfolie
- 2 blikjes tonijn (totaal 300 gram)
- 2 theelepels tijm
- 2 theelepels oregano
- zout, zwarte peper
- parmezaanse kaas, geraspt

Voedingswaarde per persoon: 200 kilocalorieën

#### Bereiding:

- Verwijder het velletje van de uien en de knoflook.
- Snijd de uien in kleine snippers.
- Snijd de tomaten en paprika's in stukjes.
- Verwarm de olie in de pan.
- Fruit de gesneden uien glazig.
- Pers de knoflook er boven uit.
- Maak de blikjes tonijn open, giet ze af en bak de tonijn mee.
- Voeg de gesneden paprika's toe en laat een paar minuten bakken.
- Voeg de gesneden tomaten toe.
- Voeg nu ook de tijm, oregano en peper toe.
- Goed roeren en met de deksel op de pan 3 minuten laten pruttelen.
- Druk de tomaten die nog niet kapot zijn kapot en laat alles nog even pruttelen.
- Doe er naar smaak nog zout en peper bij.

#### Extra Tip

Je kunt geraspte parmezaanse kaas toevoegen.  
Het lekkerste is om dat zelf te raspen van een stuk.



# Kopieerblad 11

## Restaurant in de klas: het smaakrestaurant

### Salade

#### Keukenspullen:

- keukenweegschaal
- vergiet
- kom
- mesje
- theelepel
- vork
- schaalpje

#### Ingrediënten (voor 4 personen):

- 1 krop sla
- 100 gram rucolasla
- 2 tomaten
- 0,5 komkommer
- 50 gram zwarte olijven zonder pit
- 50 gram fetakaas
- 2 eetlepels tuinkers
- 4 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel mosterd
- 3 eetlepels azijn
- 2 theelepels honing
- peper en zout

Voedingswaarde per persoon: 140 kilocalorieën

#### Bereiding:

- Was de sla grondig.
- Scheur de blaadjes grof en droog ze in een theedoek, vergiet of in een sladroger.
- Meng de sla in een kom.
- Snijd het stuk komkommer in de lengte door en haal de zaadjes eruit (met een theelepel).
- Snijd hem vervolgens in heel dunne plakjes. Leg ze op de sla.
- Snijd de tomaten in partjes en schik ze op de sla.
- Halveer de olijven en snijd de feta in heel kleine stukjes. Leg deze over de sla.
- Garneer de salade met de tuinkers.
- Meng alle ingrediënten voor de dressing.
- Giet de dressing op het laatste moment over de salade.



# Kopieerblad 12

## Restaurant in de klas: het smaakrestaurant

### Fair Trade toetje: Chocoladerotsjes met ontbijtgranen

#### Keukenspullen:

- keukenweegschaal
- kookplaat
- pan
- kleinere kom of pan die in de grotere pan gezet kan worden
- roerlepel
- eetlepel
- bakpapier

#### Ingrediënten (voor 10 personen):

- 400 gram Fair Trade fondantchocolade
- 400 gram Fair Trade ontbijtgranen (bijvoorbeeld Cruncho)

Voedingswaarde per persoon: 340 kilocalorieën

#### Bereiding:

- Smelt de chocolade "au bain-marie": vul een pan voor één derde met water en breng aan de kook. Breek de chocolade in stukjes, doe ze in een kleinere kom of pan en zet die voorzichtig in het water van de grotere pan.
- Wanneer de chocolade gesmolten is, roer je er de ontbijtgranen goed door.
- Vorm met de lepeltjes kleine bergjes op een vel bakpapier en laat afkoelen.

