



Kok in de klas



Olé Tabouleh!

Het recept van Kok in de Klas 2024 is Olé Tabouleh! Het recept is gemaakt in samenwerking met kok en kookboekenschrijver Ramon Beuk. Tabouleh is een salade met bulgur en diverse groenten. In dit recept leer je nieuwe smaken kennen. Ook ontwikkel je je kook-skills. We gaan namelijk snijden, bakken én grillen.

Veel plezier!

Wat gaat er allemaal in?

Ingrediënten per groepje (per 4 leerlingen)

- 2 eetlepels olijfolie
- 75 gram bulgur
- 2 eieren
- 1 lente-ui
- 125 gram cherrytomaten
- 1/2 groene paprika
- 1/4 krop ijsbergsla
- 1/8 aubergine
- 1/8 courgette
- 1/2 limoen
- 1 theelepel ras el hanout
- 50 ml koud water voor op de bulgur

Benodigdheden per groepje (per 4 leerlingen)

- Snijplank (4x)
- Mes (koksmes of schilmesje) (4x)
- Bord (5x)
- Mes (4x)
- Vork (5x)
- Theelepel
- Keukenkwast/bakkwast
- Mengschaal
- 6 bakjes (1 voor paprika/cherrytomaat/lente-ui, 1 voor sla, 1 voor courgette, 1 voor aubergine, 1 voor bulgur en 1 voor olie)

Benodigdheden per klas / groep (per 32 leerlingen)

- Gaspit of warmteplaat
- Weegschaal
- Kom (voor de bulgur voor de hele klas)
- Maatbeker
- Grillpan/grillijzer/grillplaat/gourmetstel
- Koekenpan
- Kookpan



Hoe maak je het?

Recept voor 4 leerlingen. Bereidingstijd: 🕒 45 min

Voordat je gaat koken was je eerst je handen.

1. Voorbereiden (door de hulpouders/verzorgers)

1. Kook de eieren (hard, +/- 12 min in kokend water).
2. Was de cherrytomaat, paprika, lente-ui, aubergine, courgette en de limoen.
3. Verdeel de cherrytomaat, paprika, lente-ui, aubergine, courgette en limoen per groepje. Voor de hoeveelheden, zie de pagina hiervoor.
4. Maak voor elk groepje een bakje met een beetje olijfolie voor het insmeren van de groenten.
5. Verwijder het buitenste blad van de ijsbergsla. Verwijder de kroon uit de sla. Houd de sla onder de koude kraan zodat er water tussen de bladeren komt. Hierdoor kun je de bladeren makkelijker van elkaar afhaken.
6. Leg voor elk groepje 8 slabladen klaar.
7. Weeg de bulgur af (75 gram per groepje).

2. Bulgur bakken en wellen (klassikaal door de kok)

8. Verwarm een scheut olie in de koekenpan en bak de bulgur tot het gaat geuren.
9. Voeg het water toe, zodat het 1 cm boven de bulgur staat.
10. Breng het geheel aan de kook, laat het kort koken (ongeveer 1 minuut) en neem het daarna van het vuur. Zet de pan op een onderzetter en laat de bulgur tenminste 7 minuten wellen. Roer af en toe met een pollepel.
11. Verdeel de bulgur na het wellen over de groepjes.



3. Grillen (Hier mag je zelf aan de slag per groepje van 4 leerlingen)

12. Snijd de aubergine en courgette in plakken van 0.5 tot 1 cm dik.
13. Smeer de plakken aubergine en courgette met de kwast in met een klein beetje olie.
14. Leg de aubergine en courgette op een bord.

Bij de kookles gaan jullie grillen na de uitleg over het snijden van de groenten.

Nog even geduld dus.



15. Verhit de grillplaat- of pan tot deze begint te walmen.
16. Leg de plakken aubergine en courgette (met olie) op de grill.
17. Draai de plakken groenten om wanneer er een lichte bruine streep zichtbaar is. Let op. De streep mag niet donkerbruin of zwart worden.
18. Laat de gegrilde groenten afkoelen op het bord.

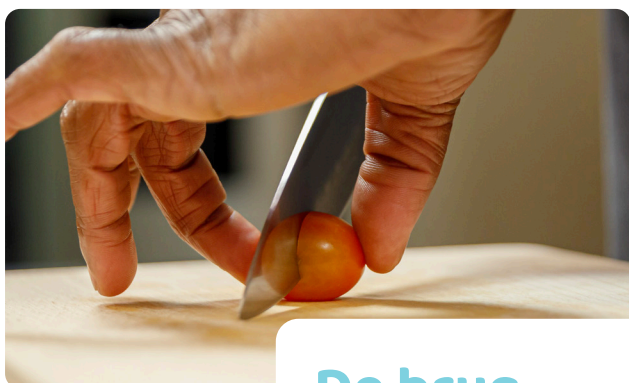
Let op. Als de groenten per ongeluk te donker gegrild zijn, snijd dit er dan vanaf.

4. Groenten snijden

19. Snijd de lente-ui in ringen.
20. Snijd de cherrytomaatjes in tweeën.
21. Snijd de paprika open. Verwijder de zadjes van de paprika. Snijd de paprika in blokjes van 0.5 cm. Houd je hand als een kattenklawwtje tijdens het snijden (zie foto).
22. Snijd 4 slabladen in smalle reepjes. Houd de andere 4 slabladen apart.



de kattenklaww



De brug

5. Mengensalade

23. Roer de bulgur met een vork los en laat afkoelen.
24. Leg wat van de rauwe en gegrilde groenten apart voor de garnering.
25. Meng de andere rauwe en gegrilde groenten door de bulgur.
26. Maak de salade op smaak met met de ras el hanout en limoensap.

6. Garneren

27. Leg de rest van de slabladen op een schaal en schep de salade (tabouleh) erop.
28. Maak het gerechtje mooi met de overgebleven groenten. Je mag het "garneren".
29. Pel de eieren en snijd ze in parten. Serveer ze bij de tabouleh

Eet smakelijk!

In deze salade zitten allemaal producten uit de Schijf van Vijf.



Door elke dag producten uit ieder vak te eten én door binnen het vak te variëren krijg je alle gezonde stoffen binnen die je nodig hebt.

Weten jullie ook waarom het ene vak groter is dan het andere? Van de producten uit deze vakken heb je meer nodig dan uit de kleinere vakken.

Kijk voor meer info op [de site van het Voedingscentrum](http://de.site.van.het.Voedingscentrum.nl).