



Kok in de klas

Sushicups



Bij elke editie van Kok in de Klas hoort een recept.
Dit is het recept van 2023!

Sushicups

Dit is een recept van tv-kok Sandra Ysbrandy.

Sushi is enorm populair. De sushi die je afhaalt is meestal niet zo gezond. Er zit veel suiker en zout in en weinig groenten. Tijd voor gezonde sushi! In deze sushi zitten bovendien alle smaken; zoet, zuur, zout, bitter én umami.

Sushicups

16 stuks

Bereidingstijd: 45 minuten

Let op. Dit recept is voor 16 leerlingen. In de klas werken jullie met groepjes van ± 4 leerlingen. Pas de hoeveelheden hierop aan.



Wat gaat er allemaal in?

- 200 gr zilvervliesrijst
- 2 tl kurkuma
- 1 blikje mais (300 gr)
- 1 avocado
- 2 limoenen
- 1 mango
- 1 komkommer
- 1 rode puntpaprika
- 125 gr radijsjes (of 1 bos)
- 100 gr gerookte zalm
- 15 gr bieslook of 1 plant
- 4 el sojasaus



Benodigdheden per groepje

(Bijvoorbeeld groepjes van 4 leerlingen)

- Muffinbakvorm
- Papieren muffinvormpjes. 1 per kind.
- Lepel
- Vork
- Theelepel
- Mes (koksmes of schilmesje)
- Kaasschaaf
- Een schaar
- Snijplank
- Bakje voor het prakken van de avocado
- Bakje voor sojasaus
- Citruspers
- Middelgrote pan met deksel
- Warmtebron. Een kookplaat of een gaspitje.

Hoe maak je het?

Handen wassen

Voordat je gaat koken was je eerst je handen.

Rijst koken (Voorafgaand aan de les)

1. Kook de rijst voorafgaand aan de kookles. Pak de pan en doe de zilvervliesrijst hierin. Voeg 600 ml water toe. Doe de deksel op de pan.
2. Breng de rijst aan de kook. Wanneer de rijst kookt kun je het pitje op de laagste stand zetten. Voeg de kurkuma toe.
3. Laat de rijst 20 minuten zachtjes koken.
4. Laat de rijst na het koken afkoelen. Tenminste 10 minuten.

Weetje

Doordat je de rijst langer kookt wordt deze plakkerig.



Vulling voor de sushirijst

7. Snijd de limoen doormidden. Gebruik hiervoor "het bruggetje" (zie foto). Pak de citruspers en pers het sap uit de limoen.
8. Giet de mais af. Vul het blik met koud water en giet nog een keer af.
9. In de mango zit een pit. Snijd aan alle kanten langs de pit. Snijd de grote stukken nog een keer doormidden. Als de mango zacht genoeg is kun je het vruchtvlees er met de een lepel uitlepelen. Is de mango harder? Schil de mango dan met een schilmesje. Snijd de stukken mango tot kleine blokjes van 0.5 cm.
10. Voeg 3 el limoensap toe aan de rijst en meng het door elkaar (Per groepje van 4 kinderen gebruik je 2 theelepels limoensap). Bewaar de overige limoensap voor stap 16.
11. Meng de mangostukjes en de mais door de rijst.

Alle ingrediënten verzamelen

5. Verzamel alle ingrediënten en benodigdheden.
6. Was de komkommer, puntpaprika en de radijsjes.



De versiering van de sushirijst

12. Je gaat zo de groenten snijden.
13. In het midden van de avocado zit ook een pit. Snijd met het mes rondom de pit. Houd de avocado met twee handen vast en draai de ene helft naar voren en de andere naar je toe. De avocado gaat open en je kunt de pit eruit halen. Snijd beide helften nog een keer doormidden. Je hebt nu 4 stukken.
14. Haal met je vingers de schil van de avocado.
15. Doe de stukken avocado in een bakje. Prak de avocado met de vork.
16. Meng de avocado met een beetje limoensap.
17. Snijd de komkommer doormidden in de breedte. Houd je hand als een kattenklauwtje tijdens het snijden (zie foto). Snijd de 2 helften in de lengte doormidden. Je hebt nu 4 stukken. Verwijder de zaadlijsten met een lepel.
18. Snijd met een kaasschaaf komkommerlinten. Maak van de linten een rondje door ze om je vingertop te wikkelen.
19. Snijd de puntpaprika in dunne ringen. Verwijder de zaadjes.
20. Snijd dunne plakjes van de radijs.

Pak een paar sprietjes bieslook en snijd of knip deze in hele kleine ringetjes.

Aantekeningen

Het vullen van de Sushicups

21. Verdeel de zilvervliesrijst over de muffinvormpjes en druk het aan. Je kunt een bolletje maken of juist een holletje (bakje).
22. Doe er een eetlepel met geprakte avocado op.
23. Haal de zalm uit de verpakking. Trek een paar stukjes zalm los met je vingers. Was daarna je handen.
24. Versier de sushi's met plakjes radijs, komkommerlinten, puntpaprika, bieslook en een stukje gerookte zalm.
25. Doe een beetje sojasaus in het bakje voor bij de sushicups. Doe een paar druppels op je sushi voor de echte umami-smaak!



Weetje

In dit recept zitten alle vijf de basissmaken: zoet (mango, mais, puntpaprika), zout (gerookte zalm, sojasaus), bitter (kurkuma), zuur (limoen) én umami (sojasaus). Koks noemen het gerecht dan "rond".



Samen koken

Door samen te koken leer je verschillende producten en smaken kennen. Samen met je ouders/verzorgers kun je ontdekken waar producten vandaan komen en of het goed is voor je lichaam. En dat is nog niet alles! Door te koken leer je ook vaardigheden als meten, wegen, snijden, plannen, rekenen en lezen.

Kwartetspel

Zijn jullie thuis dol op koken? [Download](#) dan gratis het Kok in de Klas-Kwartetspel en kom nog meer te weten over koken en het koksvak!

Eetmaatje

Als hulp voor bij het koken ontvang je een Eetmaatje. Het Eetmaatje is een maatbeker voor rijst, pasta en couscous. Als je een Eetmaatje gebruikt, kun je porties gemakkelijker afmeten. Zo voorkom je dat je te veel eten kookt en eten moet weggoien.



Wil je meer weten over smaak, eten en koken?

Breng dan een bezoek aan de Smaakwereld. Hier vind je allerlei opdrachten, recepten en spellen voor thuis. Smaaklessen zitten boordevol opdrachten waarbij je eten gaat ontdekken door te ruiken, voelen, proeven, horen en zien. Zie ook: www.smaakwereld.nl

