Werkblad 5b
Recepten met broccoli

Nuggets van broccoli

Ingrediënten (voor 6 personen)

- 400 gram broccoli
- 3 eieren
- 100 gram paneermeel
- 100 gram geraspte kaas
- 2 theelepels Italiaanse kruidenmix
- 1/2 theelepel knoflookpoeder
- ketchup

Materialen

- theelepel
- keukenmachine of blender
- bakplaat
- keukenpapier
- oven
- lepel

Aan de slag

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Doe de broccoli in een keukenmachine of blender en maal het fijn.
3. Voeg de eieren, het paneermeel, de geraspte kaas en de kruidenmix toe. Laat de keukenmachine of blender een aantal keer pulseren totdat alles gemixt is.
4. Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg hier kleine hoopjes van de broccolimix op. Druk de hoopjes plat met een lepel zodat ze allemaal even hoog zijn.
5. Bak de nuggets voor 20-25 minuten in de oven totdat de bovenkant goudbruin is.
6. Laat ze even afkoelen en daarna is het tijd om te smullen! Dip ze eventueel in een beetje ketchup.

Sandwichgebakje

Ingrediënten (voor 4 smoothies)

- 1 stronk broccoli
- zuivelspread
- peper en zout
- kerriepoeder
- volkorenbrood
- wit brood
- roomkaas
- tomaat

Materialen

- ronde uitsteker
- smeermes
- snijmesje
- snijplank
- eetlepel
- keukenmachine/blender
- pan
- kookplaat

Aan de slag

1. Kook de broccoli gaar.
2. Doe de gare broccoli samen met wat peper, zout, kerriepoeder en twee eetlepels zuivelspread in de keukenmachine/blender. Dit is de broccolispread.
3. Steek met de ronde uitsteker rondjes uit het wit en volkoren brood. Iedere leerling heeft twee bruine rondjes en één wit rondje nodig.
4. Begin met een rondje bruin brood. Besmeer deze met een laagje roomkaas.
5. Smeer op de roomkaas een laagje broccolispread.
6. Snij een tomaat in plakjes en leg een plakje tomaat op de broccolispread.
7. Leg hier weer een rondje wit brood bovenop.
8. Smeer ook daarop weer een laagje roomkaas en broccolispread.
9. Eindig weer met een rondje van bruin brood.
10. Tadaa een torentaartje, eet smakelijk!