



KOOKBOEK

gemaakt door leerlingen uit mavo 2

INHOUDSOPGAVE

Pancakes	3
Broodje Dynamite	4
Broodje gezond	5
Broodje kaas deluxe	6
Tosti met sucuk	7
Pannekoeken	8
Macaroni.	9
Babi Pangang.....	10
Pasta tomatensaus	11
Banaan milkshake.....	12
Matcha vanille	13
Red Bull Sugarfree Tropical	14
Mocktail	14
Sport smoothie	15
Chocolate chip cookie	16
Oreo aardbei toetje	17



PANCAKES



 voor 8 personen

 15 minuten

Ingrediënten

- 1 1/2 kopjes bloem
- 3 1/2 theelepels bakpoeder
- 1 eetlepel witte suiker
- 1/4 theelepel zout
- 1 1/2 kopjes melk
- 3 eetlepels boter, gesmolten
- 2 eieren

Bereidingswijze

1. Zeef de bloem, bakpoeder, de suiker en het zout samen in een grote kom. Maak een kuiltje in het midden en voeg de melk, gesmolten boter en het ei toe: meng tot een glad mengsel.

2. Verhit een licht ingevette pan op middelhoog vuur. Giet of schep het beslag op de pan, ongeveer 1/4 kop per pannekoek; bak totdat er bubbels verschijnen en de randen droog zijn.

Draai om een bak tot ze aan de andere kant livht bruin zijn. Herhaal met het resterende beslag. Serveer en geniet!

Tip!

Voeg wat vanille bij en de smaak is verbeterd!



BROODJE DYNAMITE



voor 1 persoon



35 minuten

Ingrediënten

- kerrie 1et
- rode saus 1/2 et
- 500g kipfilet
gesneden stukjes
- zuurgoed/
komkommer
- peper naar smaak
- surinaamse puntje

Bereidingswijze

1. pan op vuur
2. laat op hitte komen
3. gooi vlees in pan
4. doe kruiden in de pan en blijf roeren totdat alle smaken goed ingetrokken zijn
5. doe het broodje op de tosti apparaat
6. beleg het broodje eerst met vlees daarna zuurgoed en dan peper
7. klaar om op te eten

Tip!

kies naar keuze welke peper je wilt of als je wel of geen uurgood wil.

eet smakelijk



BROODJE GEZOND



voor 1 persoon



8 minuten

Ingrediënten

- 10 Sinaasappels
- Een stukje stokbrood
- 2 plakjes kaas
- 2 plakjes kipfilet
- 2 blaadjes sla
- 2 plakjes tomaat
- 2 plakjes komkommer

Bereidingswijze

1. Was eerst de sla, tomaat en komkommer goed onder koud stromend water. Snijd de tomaat en komkommer in dunne plakjes als dit nog niet is gedaan
2. Leg het stukje stokbrood op de snijplank. Snijd het brood met een broodmes voorzichtig in de lengte open. Snijd het niet helemaal door, zodat de twee helften aan elkaar blijven zitten.
3. Leg eerst de twee blaadjes sla op de onderste helft van het stokbrood. . Leg daarna de twee plakjes kipfilet netjes op de sla. Verdeel vervolgens de twee plakjes kaas over de kipfilet. Leg daarna de twee plakjes tomaat op de kaas. Verdeel als laatste de twee plakjes komkommer over de tomaat.
4. Leg het broodje gezond op een bord. Snijd het eventueel schuin of doormidden, zodat het makkelijker te eten is. Serveer het broodje direct terwijl het brood nog lekker vers is.
5. Aan het einde pak je een fles van 500 ML en pers je 10 sinaasappels in de fles



BROODJE KAAS DELUXE



voor 1 persoon



1 minuut

Ingrediënten

- 2 witte broodjes van de Albert Heijn
- 2 plakjes kaas
- 4-6 plakjes komkommer
- 2-3 plakjes tomaat
- 1 blad sla
- 5g Boter

Bereidingswijze

Snijd de twee witte broodjes open.
Besmeer de binnenkant van beide broodjes met de boter.
Leg op elk broodje 1 plakje kaas.
Verdeel de komkommer en tomaat over de kaas.
Leg op elk broodje een half blad sla (of gebruik het hele blad verdeeld over beide broodjes).
Klap de broodjes dicht

Tip:

Doe er wat olijfolie op de broodjes!



TOSTI MET SUCUK



voor 1 persoon



3 minuten

Ingrediënten

Voor de dipsaus:

- 1 el mayonaise (Thomy)
- 1 tl citroensap
- 1 t bieslook, fijngenhakt

Voor de tomatensaus:

- 1 el salça of tomatenpuree
- 1 t gedroogde oregano
- ongeveer 2 el water

Voor de tosti:

- Turks brood
- Turkse kaas (bijvoorbeeld beyaz peynir of kaşar), in dunne plakjes
- Sucuk (Turkse knoflookworst), in dunne plakjes

Bereidingswijze:

Je pakt twee broodjes en zet je ze op de aanrecht.

Dan pak je 1 en halve plak kaas zodat je alle hoeken zet met kaas.

En dan pak je je sujuk, je kan zelf kiezen hoeveel plakjes je wilt.

En dan zet je het in tostiapparaat.

Meng alles voor de dipsaus door elkaar en doe in een bakje.

Haal je tosti uit het apparaat en dip je tosti in de dipsaus.



PANNEKOEKEN

voor 1 persoon



7 minuten

Ingrediënten

- Ei 1
- Melk 200 ml
- Bloem 300g
- Zout
- Boter

Bereidingswijze

1. Zeef de bloem in een kom doe daar zout bij en voeg 1 ei en 200ml melk toe.
2. Klop met en garde de ingredienten en mix het goed
3. Verhit de pan goed en smeer boter over de pan als je dat hebt gedaan, dan zet je het beslag erin en laat het 5 min staan en dan ben je klaar.

Tip!

Laat de pan goed warm worden

MACARONI



2 personen



30-40 minuten

Ingrediënten

- Rundergehakt, 150 grams
- Macaroni, 175 grams
- Ui, 1
- Teen knoflook, 1
- Prei, 200 grams
- Paprika, 1
- Trostomaten, 3
- El ketchup, 2
- Tl tijm, 1
- Geraspte kaas, toevoegen
- Tl basilicum, 1
- Tl paprikapoeder, 1
- Snufje zout peper, toevoegen

Tip!

Vergeet niet het te verbranden.



Bereidingswijze

1. Zet een pan water op en kook de macaroni volgens de bereidingswijze op het pak.
2. Snijd de ui, knoflook, prei, paprika en tomaten in stukjes. Giet een scheutje olie in een pan en bak de ui, knoflook, prei en paprika aan. Voeg na circa 3-4 minuten de tomaten, kruiden en ketchup toe. Laat het geheel circa 10-15 minuten zachtjes pruttelen. Vervolgens pureer je de saus (dit hoeft natuurlijk niet).
3. Bak in een andere pan het gehakt rul en voeg dit daarna toe aan de tomatensaus, net zoals de macaroni. Meng alles goed door elkaar.
4. Schep de macaroni op twee borden en strooi nog wat geraspte kaas en eventueel basilicum over de macaroni.

BABI PANGANG



voor 4 personen



60 minuten

Ingrediënten

- Kleine ui
- Kip
- Chinese Bami
- maïzena
- Tomatenpuree
- Citroensap
- Gember
- Ketchup
- Knoflook
- Sojasaus
- Olie
- Basterdsuiker
- Hamblokjes

Bereidingswijze

1. Eerst vlees marineren met kruiden zoals ketjap, knoflook, gember poeder en citroensap.
2. Na 30 min marineren ga je het vlees bakken. verwarm de oven op 225 graden en leg get gemarineerde vlees op een bakplaat in de oven voor 20-25 minuten. je kan het ook op hoog vuur in een pan zetten.
3. Dan als laatst ga je de saus maken. fruit de ui en gember kort aan in een steelpannetje en voeg daarna alle andere kruiden toe laat het daarba pruttelen en bind de saus met maïzenapapje.
4. als laatst kook de bami in de giet met kokent water en je bent klaar.

Tip!

Gebruik chinese bami smaakt veel lekkerder hierbij en meer origineel.



PASTA TOMATENSAUS



 voor 2 personen

 10 minuten

Ingrediënten

- Pasta (200 gram)
- Tomatensaus (1 pot)
- Olie (zonnebloem olie aangeraden), klein scheutje
- Benodigheden
- Steelpan
- Houten lepel

Bereidingswijze

1. Vul je steelpan met water en laat het eventjes koken. Als het lichtjes bubbelt, doe je de olie er in. Wacht tot het goed kookt.
2. Voeg de pasta toe in het pannetje. Blijf de pasta goed roeren zodat het niet plakt aan de onderkant. Als je merkt dat de pasta goed zacht is, giet je al het water uit de pan en zet het terug op het vuur op laag vuur.
3. Doe je tomatensaus in de pan met de pasta en roer het goed tot het is gemengd. Zet het vuur uit, en je pasta is klaar.

Tip!

Voor extra smaak kan je er peterselie of basilicum in doen tijdens of na de saus erin zit.

BANAAN MILKSHAKE



voor 2 personen



15 minuten

Ingrediënten

- 250ml melk
- 2 stukken banaan
- Grote lepel Turkse honing
- 1 lepel kaneel

Bereidingswijze

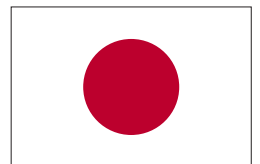
1. zet eerst 500ml melk in de blender
2. zet 2 stukjes gesneden banaan in de blender
3. zet 1 lepel honing in de blender
4. zet 1 lepel suiker
5. zet 1 tee lepel kaneel

Tip!

Deze milkshake is voor 2 personen, hij is wel beetje dik daarom heb je geen grote portie nodig



MATCHA VANILLE



voor 1 persoon



10 minuten

Ingrediënten

- 1t matcha poeder
- 250ml Melk
- Ijsblokjes
- 1t vanille siroop

Bereidingswijze

1. Je bereidt kokend heet water, als dat klaar is zet je de matcha poeder in een kom. Daarover doe je het kokendheet water.
2. Zodra de matcha poeder met het kokendheet water is whisk je het met de whisker (Je kan ook een elektrische mixer gebruiken) Mix het voor ongeveer 1 minuut.
3. Pak een glas en zet er ijsblokjes in, dan doe je de melk erin (Maakt niet uit welke).
4. Zet de matchapoeder erin bij het glas, als laatste stap zet je de vanille siroop.

Tip!

Doe eerst de melk voordat je de matcha poeder samen mengt. (als je hem zoeter wilt moet je meer vanille siroop erbij doen)

RED BULL SUGARFREE TROPICAL MOCKTAIL



voor 1 persoon



10 minuten

Ingrediënten

- 1 blikje Red Bull Sugarfree (250 ml)
- 200 ml sinaasappelsap
- 100 ml ananassap
- Sap van de helft van een limoen
- Ijsblokjes
- 2 schijfjes sinaasappel
- 1/2 blaadjes verse munt

Bereidingswijze

1. Maak beker met ijsblokjes gevuld
2. Schenk het sinaasappelsap en het ananassap in de glazen.
3. Dan limoen glas erin .
4. Roeren.
5. Redbull Sugar free winter edition licht blauw toevoegen als laatst.
6. Versieren met een schijfje sinaasappel en een paar blaadjes munt.
7. Onze mocktail laten proeven.

Tip!

Gekoelde ingrediënten voor de lekkerste smaak. En wat bevroren fruit toe om de mocktail extra mooi en fris te maken.



SPORT SMOOTHIE



voor 2 personen



15 minuten

Ingrediënten

- Banaan
- Appel
- Melk
- Suiker
- Lijnzaad

Bereidingswijze

1. Je pakt al je ingrediënten uit je kast.
2. Je snijdt de bananen en appels in stukken en doet melk in de blender samen met het fruit
3. theelepel lijnzaad en theelepel suiker in de blender

Tip!

Je moet het niet te lang mixen want anders gaat het echt niet goed komen en ook niet te kort mixen want dan proef je nog harde stukjes en ook niet te veel suiker erbij

CHOCOLATE CHIP COOKIE



voor 6 personen



45 minuten

Ingrediënten

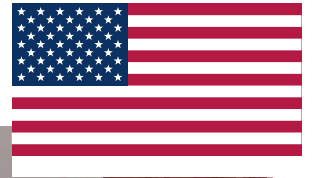
- 250 gr bloem
- 250 gr witte basterdsuiker
- 1 ei
- 1 theelepel bakpoeder
- 180 gr roomboter
- Snufje zout
- 1 zakje vanillesuiker
- 200 gr melkchocolade

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven op 170 graden. Smelt de boter in een pannetje of magnetron. Zeef de bloem, bakpoeder en zout in een grote kom. Meng de basterdsuiker en vanillesuiker in een kom en giet de gesmolten boter erbij. Meng dit tot de suiker begint te smelten.
2. Klop dan het ei erdoor. Voeg het suikermengsel bij de gezeefde bloem. Schep met een houten lepel door elkaar. Laat het deeg een paar min afkoelen.
3. Schep dan ook de chocolade erdoor. Draai balletjes van het deeg en leg deze op de bakplaat met bakpapier. Platdrukken is niet nodig want ze lopen nog uit in de oven. Houd daarom ook genoeg ruimte tussen de deegballetjes.
4. Bak ze ongeveer 13 tot 15 min in de oven tot de randjes beginnen te kleuren maar binnenzijde nog wat zacht is. Laat de chocolate chip cookies volledig afkoelen op het rooster.

Tip! als je het lekker zoet wilt maken doe er dan een extra zakje vanille suiker bij.

OREO AARDBEI TOETJE



2/4 personen



30 minuten

Ingrediënten

- Oreo's
- Aardbeien
- Cream cheese

Tip!

Kijk uit met het kruimelen en de aardbeien snijden. Was je handen tussen elke stap.



Bereidingswijze

1. Kruimel als eerste de helft van het pak Oreo's.
2. Pak 5 a 10 aardbeien om te snijden.
3. Pak je beker. Zet eerst een beetje Oreo kruimels.
4. Daarna Cream cheese na de kruimels. Doe wat stukjes aardbeien bovenop de Cream cheese. Doe dit 2 a 3 keer tot de hele beker gevuld is.
5. Als laatste laagje Cream cheese zet je Oreo kruimels, 2 Oreo's en 2 hele aardbeien.



Over dit kookboek

In de onderbouw van het Libanon Lyceum zijn de leerlingen op een aantal momenten in het jaar bezig met projecten. In de laatste lesweek van het schooljaar 2026 - 2027 was het thema Rotterdam.

Rotterdam is een stad van diversiteit met 170 nationaliteiten en net zoveel culturen met eigen eetgewoontes.

Iedere leerling uit mavo 2 koos een eigen gerecht om uit te werken in een eigen receptpagina als opdracht voor Media en Design. Veel leerlingen hebben vervolgens het gerecht ook daadwerkelijk meegenomen naar school om zelf te fotograferen en in de pagina te verwerken.

Alle recepten zijn verzameld in dit kookboek en geven een mooi inkijkje in de favoriete gerechten van onze leerlingen.

Veel plezier met maken!