

# Kaatjes kerstmenu 1



soep ingrediënten



rode kool ingrediënten



kippenbout ingrediënten



stooferen ingrediënten

Een stressarm kerstmenu in de kleuren rood en wit voor jullie. Alle gerechten kun je ruim van te voren klaarmaken, behalve het toetje. Je hebt maximaal 1 pan tegelijk op het fornuis. Er is weinig of geen snijwerk. Geen ingewikkelde sausjes om klaar te maken.

## Boodschappenlijstje:

- 1 zak gesneden rode kool (300 gram)
- 1 pot geroosterde paprika's (minimaal 200 gram)
- halve liter melk
- 5 deciliter slagroom
- 1 pak rijst
- 4 kippenbouten
- 1 fles troebel appelsap
- 1 zak witte meringues (schuimpjes)
- 1 kuipje stooferen in siroop (350 gram)

## Voorraadkast:

- zout
- peper
- olie
- vloeibare margarine
- potje mosterd
- bouillonblokjes (voor 1 liter)

## Menu

### *Schuimige paprikasoep*

### *Geroosterde kippenbout met rijst en gestoofde rode kool*

### *Kaatjes romige stooftjeertjes*

#### **rode paprikasoep**

bereidingstijd: 30 minuten start bereiding: kan 24 uur van te voren

1. Gebruik circa 200 gram paprika's uit de pot. Snijd ze in stukken.
2. Bak de paprika's op zacht vuur met een eetlepel olie. Laten pruttelen.
3. Voeg een halve liter water toe en 2 bouillonblokjes.
4. Pureer de soep met een staafmixer.
5. Voeg een half theekopje melk en nog een halve liter water toe. Roeren.
6. Nu heb je een gladde, rode soep.
7. Vlak voor het serveren: Verhit de soep. Maak de soep schuimig met de staafmixer. Serveer in een soepbord of in een glaasje.

Karen den Dekker is kookpedagoog en is gespecialiseerd in autisme. Haar zoon van 11 heeft klassiek autisme. Ze heeft kookgroepjes voor kinderen en jongeren in haar praktijk in Geldrop. En ze geeft kookbegeleiding bij volwassenen aan huis. Ze geeft individuele begeleiding aan (extreem) kieskeurige eters. Ze maakte een visueel kookboek | **Autisme & koken. Stap voor stap kookboek voor kinderen en jongeren** | en won daarmee een Nederlandse kookboekenprijs.

Website: [www.inkaatjeskeuken.nl](http://www.inkaatjeskeuken.nl)

# Kaatjes kerstmenu voor 2



paprikasoep



gebraden kip



paprika soep



kip rode kool rijst



Kaatjes stooftjes

## rode kool

bereidingstijd: 2 uur start bereiding: kan tot 48 uur van te voren

1. Verhit een braadpan op het vuur. Doe daarin een eetlepel olie.
2. Voeg toe: de inhoud van een zak gesnipperde rode kool, 2 theelepels mosterd en 2,5 deciliter troebel appelsap.
3. Zet de pan op een laag vuur. Laat de rode kool 2 uur stoven.
4. Af en toe door de rode kool roeren. Voeg extra appelsap toe wanneer de kool dreigt droog te koken. Zet de rode kool koel weg.
5. Vlak voor het serveren: Verwarm de rode kool goed.

## kippenbouten

bereidingstijd: 60 minuten start bereiding: kan 8 uur van te voren

1. Haal de kippenbouten 15 minuten voor bereiding uit de koelkast. Bestrooi ze met zout en peper naar smaak.
2. Stel de oven in op 200 graden Celsius.
3. Doe 2 eetlepels vloeibare margarine en 2 eetlepels olie in een koekenpan. Verhit de pan. Bak de kippenbouten in porties wanneer ze niet allemaal in één pan passen.
4. Bak de kippenbouten op hoog vuur. Bak ze aan beide zijden mooi bruin en krokant. Gebruik een tang om de kip te draaien.
5. Leg de kippenbouten in een ovenschaal of braadslede.
6. De kippenbouten moeten 45 – 60 minuten braden in de oven. Haal de kip uit de oven. Zet de kip daarna koel weg.
7. Vlak voor het serveren: Verwarm de kip minimaal 30 minuten in de oven op 200 graden Celsius totdat de kip goed heet is.

## rijst

bereidingstijd: 30 minuten start bereiding: kan 24 uur van te voren

1. Weeg 75 gram rijst per persoon af.
2. Kook de rijst op jouw favoriete manier of volg de instructie op het pak.
3. Zet de rijst koel weg.
4. Vlak voor het serveren: Warm de rijst op in de magnetron.

## Kaatjes romige stooftjes

Bereidingstijd: 30 minuten; voorbereiden kan van te voren; bereiden het best 5 minuten voor het serveren

**Let op.** Dit toetje kun je voorbereiden maar net voor het serveren meng je de ingrediënten. Dan blijft het meringueschuim nog knapperig.

1. Klop 5 deciliter slagroom stijf. Zet koel weg.
2. Verkrummel de meringeschuimpjes in stukjes.
3. Haal de peertjes uit het sap. Snijd de gestoofde peren in stukjes. Bewaar het sap.
4. Vlak voor het serveren: Kies een paar mooie glazen om Kaatjes stooftjes in te serveren.
5. Meng de slagroom met het schuim en de stukjes peer.
6. Verdeel het mengsel over de glazen.
7. Druppel wat sap van de peren over ieder toetje.
8. Meteen serveren.