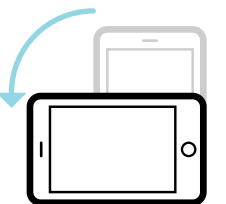




RECEPTEN boek



TIP:

Kantel je
mobiel/tablet
voor optimale
weergave





ZONDER GEDOE GENIETEN VAN LEKKERE EN GEZONDE RECEPTEN.

Als Lassie helpen we je graag met onze receptinspiratie om zonder gedoe een gezonde en lekkere maaltijd op je bord te krijgen. Alleen word je als ouder wel vaak geconfronteerd met **de meest kritische jury ter wereld** aka je KIDS! Deze überkritische juryleden kunnen zeuren, klagen en zelfs weigeren te eten als het gerecht ze niet aanstaat. Met als gevolg dat vele ouders kiezen voor de makkelijke weg en vooral besluiten bij hun oude vertrouwde recepten te blijven.

Dat vinden we bij Lassie een gemiste kans. Daarom introduceerden we dit jaar iets nieuws: '**KIDSPROEF**' recepten! Deze recepten zijn gezond, lekker, zonder gedoe te bereiden én kunnen de goedkeuring dragen van onze kritische kinderjury. Zo proefde deze jury vele Lassie-recepten en bepaalde genadeloos of ze ook écht KIDSPROEF zijn. Het zijn allemaal recepten speciaal ontwikkeld voor kinderen door onze receptontwikkelaar en culinair specialist Yolanda van der Jagt.

KIJK VOOR NOG MEER INSPIRATIE & RECEPTEN OP [LASSIE.NL](https://www.lassie.nl)

  [lassie_official](https://www.instagram.com/lassie_official)



IEDEREEN MAG
blijven eten

MILDE KIPCURRY

met bloemkool

INGREDIËNTEN (4 personen)

- 300 g Lassie Half volkoren Toverrijst
- 2 eetlepels olie
- 300 g (tandoori) kipfiletblokjes (schaal)
- 300 g doperwten (diepvries)
- 450 g tandoorisaus (1 pot)
- 1 bloemkool, in roosjes

Extra nodig: staafmixer met hakmolentje
Optioneel: 4 eieren, gekookt en gepeld

HOE BEREID IK HET? (20 minuten)

1. Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Verhit in de tussentijd de olie in een hapjespan, bak de kipblokjes 5 minuten op hoog vuur. Voeg de doperwten toe. Roer vervolgens de tandoorisaus erdoor en voeg 50 ml water toe aan de saus.
3. Snijd in de tussentijd de helft van de bloemkoolroosjes kleiner, voeg ze toe aan de saus. Leg een deksel op de pan en stoof nog 15 minuten.
4. Hak in de tussentijd de andere helft van de bloemkoolroosjes met het hakmolentje fijn. Schep meteen na het afgieten van de rijst de bloemkoolrijst door de gekookte rijst en laat samen met een deksel op de pan 5 minuten staan.
5. Verdeel de rijst over 4 kommen, schep de kipcurry erover.

TIP:

Halveer de eieren en leg ze ernaast



TIP OUDER:

Voor een spannende smaak, voeg fijngehakte koriander toe. Serveer met naanbrood of papadums

gemarineerde KIPSATE

TIP: Strooi de uitjes over de kipsaté en serveer met atjar

MET GROENTE
SNACKPOTJES
& pindadip

TIP OUDER:

Voeg vlak voor het einde van de baktijd een bosje in ringetjes gesneden bosui toe en laat deze even knapperig worden



INGREDIËNTEN (4 personen)

- 300 g Lassie Zilvervliesrijst
- 2 eetlepels olie
- 400 g gemarineerde kipsatéblokjes (schaal)
- 175 g satésaus
- 8 bospenen, geschild en in reepjes
- 1 komkommer, in reepjes
- 2 paprika's (rood + geel), in reepjes

Optioneel: 4 eetlepels gebakken uitjes, 8 eetlepels atjar

HOE BEREID IK HET? (20 minuten)

1. Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Verhit in de tussentijd de olie in een hapjespan, voeg de kipblokjes toe en bak ze in ca. 6 minuten goudbruin. Schep regelmatig om.
3. Maak in de tussentijd de satésaus volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Voeg een beetje extra water toe tot het een dunne dipsaus is. Schep de pindadip in 4 kleine kommetjes. Serveer de bospenen-, komkommer- en paprikareepjes in glaasjes/potjes ernaast.
4. Zet de glaasjes op tafel. Verdeel de rijst over 4 diepe borden en schep de kipsaté erop.

Mexicaanse **BURRITO** **BOWL** & met toverrijst & mais

TIP 1:

Maak je eigen Mexicaanse bowl aan tafel: zet alle losse ingrediënten in kommetjes op tafel, eventueel aangevuld met tomaatjes en plakjes komkommer, en laat iedereen zijn eigen bowl samenstellen

INGREDIËNTEN (4 personen)

- 300 g Lassie Toverrijst
- 4 eetlepels olie
- 1 bakje uien gesneden (à 250 g)
- 2 puntpaprika's, in ringen gesneden
- 2 blikjes bonenmix: crispy mais, rode kidney, lima & black eyed bonen (à 160 g)
- 2 eetlepels burrito kruidenmix (zakje à 28 g)
- 200 g ijsbergsla met tuinkruiden (1 zak)

Optioneel: 125 g guacamole,
1 limoen, in partjes

HOE BEREID IK HET? (20 minuten)

1. Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Verhit in de tussentijd de olie in een hapjespan en fruit de uien 5 minuten aan. Voeg de paprikaringen toe en bak ze even mee met de uien. Voeg de bonenmix toe en breng op smaak met de burrito kruidenmix.
3. Verdeel de rijst over 4 diepe borden, schep de bonenmix erover en serveer met ijsbergsla.



TIP 2:

Schep de guacamole erbij en knijp het sap van de limoenpartjes erover

TIP OUDER:

Voeg voor een pittige bowl ingelegde jalapeñopeper toe



TIP: Roer voor de kleinste kinderen de gekookte worteltjes en peultjes om met de boter



Basmatirijst met VISSTICKS en kerviemayonaise

INGREDIËNTEN (4 personen)

- 300 g Lassie Basmatirijst
- 2 eetlepels olie
- 15 vissticks (1 doos)
- 1 Chinese kool, fijngesneden
of 440 g Chinese wokgroente (1 zak)
- 1 gele paprika, in blokjes
- 6-8 eetlepels yoghurtmayonaise
- 1 theelepel gemalen kerrie

Optioneel: 400 g worteltjes en
peultjes (1 zak), 1 theelepel boter

HOE BEREID IK HET? (20 minuten)

1. Kook de rijst gaar volgens aanwijzing op de verpakking.
2. Bereid in de tussentijd de vissticks volgens de
aanwijzingen op de verpakking.
3. Verhit 2 eetlepels olie in een wok, voeg de Chinese kool
en paprika toe en schep op hoog vuur regelmatig om.
De groente mag lekker knapperig blijven. Breng op
smaak met zout en peper.
4. Meng in een kommetje de mayonaise en kerrie.
5. Verdeel de rijst over 4 kommen, schep de groente
ernaast. Verdeel de vissticks erover en serveer met de
kerriemayonaise.



TIP OUDER:

Bak in plaats van vissticks een
kabeljauwburger of verse zalm!

Italiaanse RIJSTSCHOTEL UIT DE OVEN *met balletjes*



INGREDIËNTEN (4 personen)

- 4 eetlepels olie
- 400 g Italiaanse wokgroente (zak)
- 300 g Lassie Half volkoren Toverrijst
- 250 g verse soepballetjes (schaal)
- 2 blikken tomatenblokjes (à 400 g)
- 1 eetlepel gedroogde oregano of Italiaanse kruiden
- 100 g geraspte mozzarellakaas (zakje)

Extra nodig: vuurvaste pan met deksel of ovenschaal + aluminiumfolie om af te dekken
Optioneel: 4 eetlepels (curry)ketchup, 1 komkommer, in plakjes

TIP OUDER:

Verbrokkel voor een vegetarische of pittigere variant 75 g fetakaas over de rijst voor deze in de oven gaat en laat de soepballetjes achterwege

HOE BEREID IK HET? (10 minuten + 30 minuten oventijd)

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Verhit de olie in de vuurvaste pan, voeg de wokgroente toe en bak al omscheppend 2 minuten. Roer de rijst erdoor. Voeg vervolgens de soepballetjes, tomatenblokjes en 1 blikje water toe. Breng op smaak met de oregano, zout en peper. Roer goed en breng de saus aan de kook. Leg een deksel op de pan, plaats de pan in het midden van de oven.
2. Haal na 20 minuten de pan uit de oven. Strooi de kaas erover. Plaats de pan, zonder deksel, nog 10 minuten terug in de oven zodat de kaas smelt.
3. Verdeel de rijst over 4 diepe borden.

TIP:

Kniip de ketchup ernaast en serveer met knapperige komkommerplakjes



HAWAÏAANSE ZILVERVLIESRIJST *met ham & ananas*

INGREDIËNTEN (4 personen)

- 300 g Lassie Zilvervliesrijst
- 1 grote stronk broccoli, in roosjes
- 2 eetlepels olie
- 300 g gekookte reepjes ham (bakje)
- 1 eetlepel paprikapoeder
- 250 g ananasstukjes (bakje)
- 400 g kerstomaatjes, gehalveerd

Optioneel: 1 prei

HOE BEREID IK HET? (20 minuten)

1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Kook in de tussentijd de broccoli in ruim water met zout in ca. 3 minuten beetgaar. Giet het kookvocht af en houd de broccoliroosjes warm.
3. Verhit in de tussentijd de olie in een hapjespan, voeg de hamreepjes toe en bak 2 minuten, voeg de paprikapoeder, ananasstukjes en kerstomaatjes toe. Schep regelmatig om en bak ca. 5 minuten tot alles warm is. Schep de gekookte rijst erdoor.
4. Verdeel de rijst over 4 kommen, schep de broccoli erdoor.

TIP:

*Snijd voor extra smaak
1 dunne prei in dunne ringen
en bak ze samen met de
reepjes ham*



TIP OUDER:

*Schenk aan tafel
piripiri-olie of
sirachausaus
over de rijst*



TIP:

Snijdt de komkommer en wortel met een spiraalsnijder in slierten of schaaf met de kaasschaaf in lange linten. Meng door elkaar en geef het als rauwkostsalade bij het wokgerecht.



TIP OUDER:

Voeg voor een pittige Chinese rijstschotel aan tafel sambal badjak toe en breng op smaak met ketjap



Chinese GROENTERIJST MET VARKENSREEPJES & babi pangangsaus



INGREDIËNTEN (4 personen)

- 300 g Lassie Toverrijst
- 2 eetlepels olie
- 400 g Chinese wokgroente (1 zak)
- 400 g magere varkensreepjes
- 1 zakje babi pangangmix (43 g)

Optioneel: 1 komkommer, gewassen, 1 winterwortel, geschild
Extra nodig: spiraalsnijder of kaasschaaf

HOE BEREID IK HET? (20 minuten)

1. Kook de rijst gaar volgens aanwijzingen op de verpakking.
2. Verhit 2 eetlepels olie in een wok, voeg de groente toe, schep de groente op hoog vuur regelmatig om en bak enkele minuten; de groente mag nog lekker knapperig zijn. Schep de groente uit de wok op een bord en houd warm.
3. Voeg het vlees toe aan de wok en bak het 4 minuten op hoog vuur, schep het regelmatig om.
4. Maak in een ander pannetje de saus: breng 275 ml water en de babi pangangmix al roerend aan de kook. Laat het op laag vuur een paar minuten zachtjes koken.
5. Meng de rijst door de gewokte groenten. Verdeel de Chinese groenterijst over 4 diepe borden, schep het vlees eraan. Schep de babi pangangsaus over het vlees of eraan.

TIP OUDER: *Get vanhal op tafel voor een pittige rijstschotel*



TIP:
*Lekker met
seroendeng*



INGREDIËNTEN (4 personen)

- 300 g Lassie Pandanrijst
- 4 eetlepels olie
- 250 g fijn gesnipperde ui (bakje)
- 1 teen knoflook, geperst
- 400 g half-om-halfgehakt
- 1½ eetlepel kerrie
- 6 eetlepels zoete ketjap
- 600 g gebroken sperziebonen (zak)

Optioneel: 4 eetlepels seroendeng

HOE BEREID IK HET? (20 minuten)

1. Kook de rijst gaar volgens aanwijzing op de verpakking.
2. Verhit in de tussentijd de olie in een hapjespan, fruit de uien zonder ze te laten kleuren. Voeg de knoflook toe. Voeg het gehakt toe en breek met een houten lepel in stukjes. Bak het gehakt in ca. 10 minuten goudbruin en gaar. Breng op smaak met de kerrie, 2 eetlepels ketjap, zout en peper.
3. Kook in de tussentijd de boontjes in ruim kokend water met zout in ca. 6 minuten beetgaar. Giet het kookvocht af en meng de boontjes door het gehakt.
4. Verdeel de rijst over 4 borden, schep het gehakt met de boontjes erover. Sprenkel extra ketjap over de rijst.

ZOETE KETJAPRIJST *met gehakt & boontjes*

Bevat p.p.: 775 kcal, 30 g eiwit, 34 g vet waarvan 9 g verzadigd, 83 g koolhydraten en 8 g voedingsvezel

INGREDIËNTEN (4 personen)

- 500 g half-om-half gehakt
- 1 ei
- 3 eetlepels paneermeel
- 2 bosuitjes, fijngesnipperd
- 300 g Lassie Half volkoren Toverrijst
- 250 g kastanjechampignons
- 3 eetlepels olijfolie
- 250 g gele en/of rode cherrytomaatjes
- 250 ml tomatensap of vleesbouillon

TIP:

Bereid dit recept in de oven: vet een braadslede in met olijfolie en verdeel gehaktballetjes, kastanjechampignons en tomaatjes erin. Leg er takjes verse tijm tussen. Schenk het tomatensap of de bouillon erbij en laat alles in de oven in 30 minuten gaar worden.

Schep regelmatig om

HOE BEREID IK HET? (25 minuten)

1. Breek het ei boven het gehakt en voeg paneermeel, bosui, ½ theelepel zout en versgemalen zwarte peper toe en meng alles goed door. Vorm er balletjes van.
2. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op het pak. Halveer alleen de grote champignons.
3. Verwarm de olijfolie en bak de gehaktballetjes en champignons al omscheppend in 4 - 6 min. bruin en gaar. Schep de cherrytomaatjes erdoor en schenk het tomatensap of de bouillon erbij. Verwarm alles nog 4 min. op matig hoog vuur tot de gehaktballetjes, champignons en tomaatjes in een lekkere saus liggen, schep regelmatig om.
4. Serveer de rijst in diepe borden en schep de gehaktballetjes met champignons en tomaatjes erop. Schep ook de saus erover. Lekker met een groene salade.



GEHAKTBALLETJES MET CHAMPIGNONS *in tomatensaus*

TIP: Vervang de kikkererwten door linzen



TIP:

Serveer de basmatirijst met kikkererwtencurry met een tomatensalade: plakjes tomaat met een dressing van limoensap, wat druppels sojasaus of tamarinde en sesamolie. Bestrooi met verse koriander



INGREDIËNTEN (4 personen)

- 300 g Lassie Basmatirijst
- 3 eetlepels (rijst)olie
- 1 ui, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- 1 eetlepel verse gember, geraspt
- 1 rode peper zonder zaadjes, fijngehakt
- 2 eetlepels Madras kerriepoeder
- 300 - 400 g kikkererwten (uit blik of pot)
- 3 wortelen, in dunne plakjes
- 450 g panklare spinazie
- 100 ml kokosmelk

HOE BEREID IK HET? (25 minuten)

1. Kook de basmatirijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
2. Verwarm de olie en fruit de ui, knoflook, gember en rode peper zachtjes. Strooi de kerriepoeder erover en bak al omscheppend even mee.
3. Laat de kikkererwten uitlekken en schep met de plakjes bospeen door de curry. Kook nog 3 - 5 min. Voeg hand voor hand de spinazie door de curry en laat de blaadjes al roerend slinken.
4. Serveer de basmatirijst in diepe borden met de kikkererwtencurry erover. Schep in het midden een dot kokosroom.

KIKKERERWTENCURRY met basmatirijst