

Superkorte inleiding (anders leest niemand 'm)

Hallo allemaal,
welkom bij
Chef Het Samen.

Je raadt het al: het
gaat over tomaten.

We hebben recepten
voor koude soep en hete salsa...

...pastasaus, muffins, curry,
salades, tortilla's...

...en nog veel meer.

Dan eet je straks
tomaat van eigen plant.

Achterin dit boek
staan kweektips.

We zouden het
kort houden:

kunnen jullie
snel aan de
slog!

PS Chef Het
Samen zit ook op
Youtube.

O ja: deel je foto's op
snapchat of instagram.

Doei!

Zet er ff
#chefhetsamen
bij.



wat staat waar?

Verplichte kost

FF Lezen	4
1, 2 of 3 tomaten?	6
Tomatip	7
Meten = eten	8
Wassen, afwassen & opruimen	10

Ontbijt

Net-uit-bed-snack	14
Hipster shake	18
Hartige muffins	20

Zongedroogde tomaten

Lunch

Tomattie pesto	28
Snackbakjes	30
Groen raadsel	32
Salade Caprucola	34
Focaccia	35
Zoek de tomaat	40
Superluchtige omelet	42

Tapas

Loempia light	46
Salsa Picante	50
Geen pizza & geen taart	53
Bruschetta's	56

's Werelds beste basis

Basissaus tomaat	60
Pasta Puttanesca	62
Ketchup	64
Tomatensoep	66

Soep

Minestrone soep	67
Gazpacho	72
Stoer Soepje	75

Salades

Simpele Salade	78
Tomatentaartje	82
Opschepsalade	84

Hoofdgerechten

Coole Curry	87
Bloemkoolshotel	90
Mexicaanse tortilla's	93
Kraak & Smaak	96

Tomatoetje

Kweek je eigen tomaten

Kies één van de 10.000 soorten	106
Zaaien	110
Verpotten	114
Opvoedtips voor tomaten	118
De oogst	121

Ander tomatenspul

Waar komen ze vandaan?	12
Lekker Proefwerk	38
Geen woorden, maar tomaten!	45
Chef je eigen bekert	70
Maak je eigen Chef Het Samen foto	124
Notities	125
Nog meer keet in de keuken	126
Tomato Wall of Fame	127
Colofon	128

Handig.



Kraak & Smaak



Meteen in
het diepe met
dit recept.

Ook zonder
diploma goed
te doen.

Je moet even in het recept duiken, maar dan heb je ook een taartje dat je de rest van je leven blijft bakken. Superknapperig dankzij het filodeeg. Dat is zo dun dat je er bijna doorheen kunt kijken. Met of zonder duikbril.

maken: 20 minuten • in de oven: 20 minuten

voor 4 personen



boodschappen

- 8 vellen filodeeg
- 175 gram ricotta
- 50 gram Parmezaanse kaas, geraspt
- 6 eieren
- ½ theelepel zout
- 2 lente-uitjes
- 4 takjes verse munt
- 100 gram rucola
- 10 cherrytomaatjes
- twee eetlepels olijfolie

gereedschap

- taartvorm, 25 cm doorsnee • bakkwastje • ovenwanten

16. Druk de tomaatjes lichtjes in de vulling, met de bolle kant naar beneden.



17. Klap het filodeeg naar binnen, je kunt het een beetje laten 'golven', zo krijg je straks een taartje dat er best chic uit ziet.



18. Voor een knapperig effect en een mooi kleurtje bestrijk je het filodeeg met wat olie. Daarna mag het taartje in de oven.



19. Trrrring! Na 20 minuten is je taartje klaar.

Goed idee om die duikbril mee te nemen.

Ongevooflijk wat je allemaal ziet.



20. Snij in mooie puntjes. Wel eerlijk verdelen hè.



Blub!

Loempia light



Niks liters frituurvet, één kwastje met een klein beetje olie is genoeg om het filodeeg van deze loempia's lekker knapperig te maken. Gewoon in de oven! Lekker met verse Salsa Picante, die je wel even van te voren klaar moet maken.

maken: 40 minuten

(exclusief de Salsa Picante van p. 50)

in de oven: 25 minuten

voor 14 loempia's



boodschappen

- 14 vellen filodeeg
- 150 gram geraspte wortel (kant-en-klaar of zelfgeraspt)
- 250 gram taugé
- 1 lente-ui
- 3 eetlepels sesamzaad
- olie om in te vetten (koolzaadolie of zonnebloemolie)

gereedschappen

- rasp
- vergiet
- kwastje
- bakpapier
- oven + ovenwanten
- kookwekker

1. Haal het filodeeg een half uur van tevoren uit de vriezer. Laat het in de verpakking ontdooien.



2. Verwarm de oven voor op 200 graden.



3. Doe de taugé in een vergiet en spoel af onder koud, stromend water. Laat de taugé goed uitlekken (anders wordt je loempia straks kledderig).



4. Snij de lente-ui in dunne plakjes. Het 'kontje' kun je weggooien.



7. Nu kan het sesamzaad erbij.



5. Doe de geraspte wortel in een grote kom.



6. Meng de taugé en de lente-ui door de wortel.



Hartige muffins



Maak deze muffins een avond van tevoren, dan is meteen je ontbijt klaar. Of je lunch, want ze doen het prima in je lunchtrommel op school.

maken: 15 minuten (exclusief zongedroogde tomaten maken, p. 23)

in de oven: 20 minuten



gereedschappen

- muffinbakplaat
- muffinvormpjes
- 2 mengkommen
- keukenwekker (of ovenwekker)

voor 12 muffins

boodschappen

- 150 gram volkoren meel
- 1 theelepel zout
- 2 theelepels bakpoeder
- 6 eieren
- 1 deciliter melk
- 100 gram jonge kaas, geraspt
- 150 gram doperwten (diepvries)
- 150 gram zongedroogde tomaten (zelfgemaakt, kijk op p. 23) Of uit de winkel: kies voor half zongedroogde tomaten op olie. En gebruik dan 100 gram, want kant-en-klaar zijn ze sterker van smaak.
- 6 cherrytomaten, voor de garnering

7. Doe het meel uit de rechter kom bij het mengsel in de linker kom.



8. Schep het muffinbeslag flink door elkaar.



Goed idee,
die
demonstratie.

9. Zet de papieren vormpjes in de muffinbakplaat. Gebruik twee grote lepels om ze te vullen, tot iets onder de rand.



Ongeveer
kniehoog dus. Als je
13 cm lang bent.

10. Schuif de muffins in de oven. Zet de keukenwekker of ovenwekker. Na 20 minuten zijn ze klaar.

11. Ovenwanten aan! Haal de muffinplaat uit de oven. Laat ze een half uurtje afkoelen op een bord of een taartrooster.



12. Serveren met een halve cherrytomaat erop.



Zo'n baby-plantje heet een zaailing. Als ze eenmaal hun kopje boven de grond steken, hebben ze veel licht en zon nodig. Zet ze bij het raam. Ze groeien naar de zon toe, dus draai de bak regelmatig om. Liefst elke dag, anders groeien ze scheef.



Zodra de zaailingen (mooi woord) meer blaadjes krijgen, wordt het tijd om ze te verspenen (maf woord). Oftewel: je peuters moeten verhuizen naar een groter potje: 10 centimeter hoog en breed ongeveer. Eén potje per peuter! Ze hebben nu echt meer ruimte nodig.

De oogst!

Dit is
geen
aardappel

WAAAAAAAAAAAAAAAAAUW!

Als alles goed gaat, oogst je aan het eind van de zomer je eigen tomaten. Als ze tenminste geen neusrot hebben gehad, want ook planten worden soms ziek. Maar met een beetje zorg en mazzel zijn ze mooi rijp geworden.