



FIFA Food cookbook

Verzamel de recepten van je favoriete voetbalsterren in je eigen kookboek

Weet jij wat het favoriete eten is van Frenkie de Jong? Zoek het op en schrijf het in je FIFA Food cookbook.

Duratie	: 45 minuten
Vorbereidingstijd	: 5 minuten
Ontwikkelingsgebied	: Cognitieve ontwikkeling, Taalontwikkeling
Doelgroep	: 6-8 jaar, 8-12 jaar
Soort activiteit	: Eten en drinken
Groepsgrootte	: Individueel, Groep tot 3 kinderen, Groep tot 10 kinderen, Groep meer dan 10 kinderen



Wat heb je nodig?

- kookboek sjabloon uit de bijlage
- computer of tablet
- pen
- printer

Vorbereiding

Print het kookboek uit de bijlage. Bedenk van tevoren of je ieder kind een eigen kookboek wil laten vullen of dat je met de groep samen een kookboek vult.

Wat gaan we doen?

Iedereen heeft wel een lievelingsgerecht. We gaan zoeken naar de favoriete gerechten van voetbalsterren en proberen hier recepten van te zoeken. Deze schrijven we dan in ons FIFA- kookboek. Wie weet kunnen we nog een recept uitproberen. In het kookboek staan vast twee voorbeeldrecepten uitgewerkt.

Aan de slag!

Bedenk eerst van welke voetballers je graag het lievelingseten op zou zoeken en ga vervolgens op zoek. Hiervoor kun je een tablet of computer gebruiken. Ga naar Google en typ bijvoorbeeld de volgende zoektermen in: Favourite food..... of lievelingseten van..... en zet hier de naam van de speler achter.

Je krijgt niet altijd gelijk een recept, maar vaak wel de naam van een gerecht. Deze naam kun je dan opnieuw invoeren in Google.

Als je het recept hebt gevonden kun je dit opschrijven in het FIFA Kookboek, samen met de naam van de speler. Probeer eventueel een foto bij het gerecht te vinden om het kookboek nog mooier te maken.



HET LIEVELINGSETEN VAN: LIONEL MESSI MILANESA NAPOLITANA



INGREDIËNTEN

- 120 ml tomatensaus
- 4 plakken ham
- 115 gram geraspte mozzarella
- 1 theelepel Italiaanse kruiden
- peper en zout
- 2 lage schaaltes
- koekenpan
- ovenschaal
- 4 dunne runderlapjes
- 3 eieren
- 1 theelepel oregano
- 215 gram paneermeel
- 25 gram geraspte Parmezaanse kaas
- 2 teentjes knoflook
- 80 ml olijfolie

RECEPT

Neem een schaalte en klop hierin de eieren samen met de oregano, zout en peper.
In een ander schaalte meng je de paneermeel, de Parmezaanse kaas en de geraspte knoflook.

Haal het runderlapje eerst door het eimengsel en daarna door het paneermeel-mengsel. Herhaal dit tot alle lapjes klaar zijn. Verwarm de oven voor op 175 graden.

Verwarm een scheutje olijfolie in de pan en bak de runderlapjes in een paar minuten goudbruin.

Doe de runderlapjes in een ovenschaal en leg op elk lapje een plakje ham, 2 eetlepels tomatensaus en ongeveer 30 gram mozzarella. Verdeel de Italiaanse kruiden over alle lapjes. Zet de ovenschaal voor ongeveer 10 minuten in de oven of totdat de kaas gesmolten is.

Tip: in plaats van de runderlapjes kun je eventueel ook platte stukken kipfilet gebruiken.



HET LIEVELINGSETEN VAN: FRENKIE DE JONG: OMA'S GEHAKTBAL



INGREDIËNTEN

- 2 sneetjes (oud) brood zonder korstjes
- 50 ml melk
- 1 sjalot
- 500 g half om half gehakt of rundergehakt
- 1 ei
- nootmuskaat of foelie
- versgemalen peper
- zout

RECEPT

Week de sneetjes brood in de melk. Pel en snipper de sjalot.

Kneed het gehakt met de uitgeknepen sneetjes brood, de sjalot, het ei en nootmuskaat of foelie, peper en zout naar smaak door elkaar. Vorm er 4 mooie ballen van.

Verhit de boter in een braadpan en bak de ballen rondom bruin aan. Voeg 50 ml water toe en braad de ballen, met de deksel op de pan, in 15-20 minuten helemaal gaar. Keer ze regelmatig en let er op of er voldoende vocht in de pan zit. Voeg anders nog een scheutje heet water toe.

Neem oma's gehaktballen uit de pan en eet maar lekker op.





HET LIEVELINGSETEN VAN:

INGREDIËNTEN

RECEPT
