



## Sven's wortelfriet

### *Wortelfrietjes uit de oven*

Sven heeft honger van al dat rennen! En wat eet hij dan het liefst? Deze heerlijke wortelfrietjes natuurlijk!!

Duratie	: 60 minuten
Vorbereidingstijd	: n.v.t
Ontwikkelingsgebied	: Motorische ontwikkeling
Doelgroep	: Kleuter (4 tot 6 jaar), 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 gaan we doen?

Van het dragen van alle anderen en het rennen heeft Sven enorme honger gekregen. Tijd om wat te eten, maar waar heeft Sven dan zin in? Wortels natuurlijk! Vandaag maken we speciale frietjes, die iedereen lust. Ook Sven kan lekker mee smullen!

## Wat heb je nodig?

### *voor 4 porties*

- 10 wortelen/ bospeen
- scheutje olijfolie
- 2 eetlepels bloem
- peper
- zout
- paprikapoeder
- dunschiller (1 per 3 kinderen)
- messen (1 per 5 kinderen)
- bakblik
- bakpapier
- schaaltjes
- snijplankjes
- oven

## Hoe maak je deze rendiersnack

1. Verwarm de oven voor op 220 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Rasp de schil van de wortelen, snij de wortel doormidden en snij in repen (zodat je het formaat van een frietje hebt).
3. Doe de wortelen in een kom, strooi hier 2 eetlepel bloem bij en hussel door elkaar. Voeg nu een flinke scheut olijfolie (+/- 2 eetlepel) toe samen met peper & zout met een beetje paprikapoeder en hussel nog maal door.
4. Verdeel de wortelen nu over de bakplaat, zorg dat er geen wortelen op elkaar liggen, en zet in de oven voor ongeveer 45 minuten.
5. Check of ze een beetje krokant zijn geworden (niet vergelijken met friet uit de frituur) en je wortel friet is klaar!





## Laat de kinderen helpen!

### *Per leeftijdscategorie*

**4 - 6 jaar:** gebruik eventueel geschilde wortels, zodat de kinderen dit nog niet zelf hoeven te doen. Snijd de wortels over de lengte vast door de helft, zodat ze plat kunnen blijven liggen. Laat de kinderen nu proberen de wortels zelf nog in kleinere stukken te snijden. Gebruik hier een redelijk bot mes voor, zodat de kinderen zich niet pijn kunnen doen. Neem per 5 kinderen 1 mes. Ze moeten dan iets langer wachten, maar zo voorkom je wel dat je het overzicht verliest. Geef ieder kind een eigen schaalje waar ze de wortels in kunnen doen, samen met de meel, de olijfolie en de kruiden. Giet wanneer nodig zelf wat olijfolie over de wortels, om te voorkomen dat er een hele fles leeg gaat aan deze activiteit. Laat de kinderen het bakblik bekleden met bakpapier en hun frietjes erover verdelen. Geef aan dat ze op moeten letten dat er geen frietjes op elkaar mogen liggen. Laat ze regelmatig kijken bij de frietjes. Haal zelf het bakblik uit de oven.

**6-8 jaar:** kijk goed per kind welk kind er al aan toe is om de wortels zelf te schillen en welk kind niet. Kijk samen met de kinderen het filmpje om te kijken hoe je het beste wortels kunt schillen. Laat ze vervolgens de wortels in frietjes snijden en mengen met de olie, meel en kruiden. Neem per 5 kinderen 1 mes. Ze moeten dan iets langer wachten, maar zo voorkom je wel dat je het overzicht verliest. Laat de kinderen het bakblik bekleden met papier en de frietjes erop scheppen. Schuif zelf het bakblik in de voorverwarmde oven. Laat ze regelmatig kijken bij de frietjes. Haal zelf het bakblik uit de oven.

**8-12 jaar:** geef de kinderen het recept en laat het hen zelf lezen. Laat ze zelf het bakblik uit de oven halen en de oven voorverwarmen. Kijk eventueel het filmpje over het schillen van wortels gezamenlijk. Hierna kunnen de kinderen zelf aan de slag. Laat ze zelf het bakblik bekleden met bakpapier en de frietjes erover verdelen. Als je het één van de kinderen toe kunt vertrouwen laat je dit kind, onder toezicht!, het bakblik in de oven schuiven. Uiteraard met ovenwanten aan! Laat ze regelmatig kijken bij de frietjes. Haal zelf het bakblik uit de oven.

### *Wortels schillen*

- <https://youtu.be/BSjEG1dQA-8>

## Bron

- <http://www.easydailyfood.com/wortel-friet/>

