

ZARA'S LIFE

KOKEN VOOR AD(H)D-ers



AD(H)D-proof recepten





Koken voor AD(H)D-ers

AD(H)D-PROOF RECEPTEN

INHOUD

1. KOKEN MET AD(H)D	P.4
2. DÉ RECEPTEN BIJ ELKAAR	P.5
3. LINZENSOEP	P.6
4. BULGUR MET KIP	P.10
5. MEXICAANSE SCHOTEL	P.14
6. GROENTEN-RIJSTSCHOTEL MET GEHAKT OF KIP	P.18
7. INDONESISCHE GEHAKT TAART	P.22
8. SALADE	P.25
9. TOT SLOT	P.28

1. KOKEN MET AD(H)D

Koken is voor mij een hele uitdaging

Als dit voor jou ook geldt, dus als je AD(H)D hebt zónder hyperfocus op koken óf als je gewoon moeite hebt met koken, kan dit e-book je helpen. Ik heb een aantal zeer eenvoudige recepten verzameld van heerlijke gerechten voor mij en mijn kinderen. Je kunt de recepten stapsgewijs nalopen en meteen zien hoe het gerecht eruit gaat zien. Om het je zo makkelijk mogelijk te maken, heb ik alle benodigdheden én alle ingrediënten beschreven in de volgorde waarin je ze nodig hebt. Ook heb ik nuttige en lekker uitziende foto's erbij gedaan voor je. En als je op een foto klikt of op de naam van het gerecht, dan download je een pdf-bestand van het betreffende recept. Maar dat hoeft natuurlijk niet, want als je dat niet wilt, of als het downloaden niet lukt, alle recepten staan ook gewoon in dit e-book. Je ziet ze vanzelf als je naar beneden scrolt.

Deze recepten gaan me makkelijker af

De meeste gerechten zijn nog gezond ook 😊. Wat dacht je bijvoorbeeld van linzensoep? En van bulgur met kip? Mijn jongste dochter van elf heeft zich gespecialiseerd in een oh zo jammie Mexicaanse schotel. De groenten-rijstschotel met gehakt of kip smaakt eveneens naar meer, vind ik zelf. Mijn immer kritische kinderen vinden dit ook trouwens. Natuurlijk zit er tevens een wat minder gezond recept in. Dat komt door de bladerdeeg, want het is een Indonesische gehakttaart. Maar hij is gewoon te lekker en simpel om je te onthouden. Als je hem echt te vet vindt, kun je gewoon de bladerdeeg vervangen door hartige taartdeeg.

Om alle gerechten ADHD-proof compleet te kunnen maken, krijg je ook mijn basisrecept voor een salade. Daarmee kun je elk gerecht aanvullen. Zelf maak ik deze salade – sinds enkele weken – vooraf en voor twee dagen. Vervolgens bewaar ik deze met plastic folie erover in de koelkast. De dressing doe ik pas erover vlak voor het opdienen.

Ik bekijk ze op mijn telefoon

Het gemakkelijkste vind ik het om de recepten op de telefoon te hebben die ik dan in de keuken neerleg, op een plek waar die veilig ligt om te voorkómen dat ie nat wordt, in brand vliegt of meer van dat soort dingen. Het helpt mij dat ik op elk moment op mijn telefoon kan kijken hoe het ook alweer zat. De foto's maken dat erg makkelijk voor mij. Hopelijk voor jou ook. Dus ik zou zeggen: download het e-book op je telefoon en ...

Eet smakelijk!

2. DÉ RECEPTEN BIJ ELKAAR

LINZENSOEP



BULGUR MET KIP



MEXICAANSE SCHOTEL



GROENTEN-RIJSTSCHOTEL



SALADE



GEHAKTTAART



3. LINZENSOEP



Hoofdgerecht

Staafmixer

4 personen

15 minuten bereiden, 20 minuten kooktijd

Tenzij je afgeleid raakt ☺

Ongeveer 255 kcal per bord linzensoep

Keukenbenodigdheden

Braad- of wokpan

(Houten) lepels

Waterkoker

Snijplank en keukenmes

Zeef

Twee gewone pannen

Oven

Bakpapier

Bakrooster

Ingrediënten

150 gram rundergehakt

1 middelgrote ui

450 gram rode linzen (ongeveer 2 koffiemokken)

500 gram stokbrood (meestal vier kleine stokbroden)

30 gram roomboter

Eetlepel meel

Zout en peper

Chilipoeder

Bereiden

** Ik eet dit gerecht zelf met een salade die ik vooraf al heb klaargemaakt.*

1. Zet alle ingrediënten en keukenbenodigdheden klaar 😊.
2. Bak het gehakt in de braad- of wokpan zonder boter. Roer voortdurend zodat het een los gebraden geheel wordt.



3. Kook ongeveer anderhalve liter water in een waterkoker.
4. Snij een ui fijn en doe deze in een gewone pan.
5. Doe de linzen in een zeef en spoel ze af met koud water.



6. Voeg de linzen toe aan de pan met de ui.

7. Voeg kokend water toe aan de pan met de ui & linzen totdat het is afgedekt en roer goed door.



8. Zet de timer op 20 minuten 😊.
9. Check tussendoor of er nog voldoende water in de pan zit en voeg water toe als het neigt droog te koken. De kleur verandert een beetje van rood naar groenig.
10. Verwarm intussen de oven 15 minuten voor op 200 °C voor het stokbrood.
11. Bekleed het bakrooster met bakpapier, maak de stokbroden een beetje nat, leg ze op het bakrooster en bak ze in de oven (volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking, vaak is dit 10 minuten op 200 °C).
12. Doe intussen de roomboter in een tweede pan en laat het smelten.
13. Voeg via de zeef een eetlepel meel toe aan de roomboter.



14. Doe steeds een beetje water erbij en roer het tot een glad papje.

15. Neem de pan met de ui en linzen van het vuur en maal ze fijn met de staafmixer.



16. Voeg de ui met linzen toe aan het papje en roer goed door.

17. Doe nog wat extra kokend water erbij totdat de soep de juiste dikte heeft.

18. Voeg zout, peper en het gebraden gehakt toe.

19. Doe bij het opdienen desgewenst wat chilipoeder over de linzensoep heen.



20. Eet de soep samen met het stokbrood. Ik vind het heerlijk met wat roomboter op het brood. En dus met die salade die ik vooraf ook al had gemaakt, als het me gelukt is dan 😊.

Bron: leuke sexy man

4. BULGUR MET KIP



Hoofdgerecht

4 personen

20 min. bereiden, 10 min. Kooktijd

Mits je gefocust blijft 😊

Ong. 600 kcal

Keukenbenodigdheden

Snijplank

Keukenmes

Groot glas

Zeef

Pan

Waterkoker

(Houten) lepel

Ingrediënten

1 kleine ui

1 rode of groene peper

375 gram bulgur (ongeveer 1,5 groot glas)

30 gram roomboter

250 gram kipfilet

Eetlepel tomatenpuree

Theelepel zout, theelepel peper

Kruiden, van elk halve theelepel (bijvoorbeeld oregano, tijm, rozemarijn, basilicum, kurkuma)

Bereiden

** Ik eet dit gerecht het liefst met Çajik (lees: djadjiek) maar mijn kinderen houden hier niet van dus met hen doe ik een salade erbij die ik vooraf al heb klaargemaakt.*

1. Zet alle ingrediënten en keukenbenodigdheden klaar 😊.
2. Snipper de ui.
3. Snipper de rode peper met de zaden.
4. Doe de bulgur in een zeef en spoel deze af met koud water.



5. Was de kipfilet en snijd deze in kleine stukjes.
6. Kook ongeveer een halve liter water in de waterkoker.
7. Smelt de roomboter in de pan.
8. Bak de kipstukjes in de pan.



9. Doe de tomatenpuree in een groot glas en vul drie kwart van het glas met kokend water. Roer dit goed.



10. Voeg de tomatenpuree toe aan de pan met de kipstukjes.



11. Voeg theelepel zout (als je het te flauw blijft vinden, maak je er twee theelepels van), theelepel peper en steeds halve theelepel van de andere kruiden toe en roer goed.
12. Voeg de bulgur toe en roer goed.

13. Roer de ui- en pepersnippers er doorheen.



14. Check of er nog water moet worden toegevoegd. Voeg desgewenst een kwart van een groot glas kokend water toe. Bulgur hoeft niet onder water te staan.

15. Laat dit op zacht vuur tien minuten koken.

16. Proef de bulgur. Als deze zacht is, is de bulgur klaar. Als het water op is en de bulgur is nog hard, voeg dan nog wat kokend water toe. Roer weer goed en laat het nog even doorkoken.

17. Voilà, het eindresultaat. Smullen maar!



Bron: leuke sexy man

5. MEXICAANSE SCHOTEL



Hoofdgerecht

4 personen

20 minuten bereiden, 10 min. oventijd

Ongeveer 550 kcal

Keukenbenodigdheden

Oven

Mengkom

(Houten) lepel

Snijplank en keukenmes

Rasp

Wokpan

Ovenschaal

Ingrediënten

200 tot 400 gram rundergehakt of kipfiletblokjes (is magerder)

40 gram Mexicaanse kruiden

2 tomaten

70 gram (geraspte) kaas

800 gram Mexicaanse roerbakgroenten

160 gram tortilla chips (naturel)

150 gram crème fraîche

Bereiden

** Dit gerecht bevat behoorlijk wat groenten. Toch eet ik bij dit gerecht een salade – want dat vind ik gewoon lekker - die ik vooraf al heb klaargemaakt.*

1. Zet alle ingrediënten en keukenbenodigdheden klaar 😊.
2. Verwarm de oven voor op 200 °C.
3. Doe het gehakt of de kipfiletblokjes in de mengkom en kruid het vlees met de Mexicaanse kruiden.



4. Was de tomaten en snijd ze in kleine blokjes.
5. Rasp de kaas.



6. Bak in de wokpan zonder boter of olie het gehakt onder voortdurend roeren los totdat het bruin ziet - of bak de kipfiletblokjes - gedurende ongeveer twee á drie minuten. Zet de timer 😊.

7. Voeg de Mexicaanse groenten en de tomaatstukjes toe en bak dit ongeveer vijf minuten mee. Zet de timer 😊.



8. Doe de helft van de tortillachips in de ovenschaal en verdeel dit over de bodem.



9. Verdeel het groentemengsel over de tortilla chips.
10. Neem de andere helft van de tortilla chips en smeer op elk chipje een klein likje crème fraîche. Vervolgens steek je de chips een beetje schuin in de schotel. Als je nog crème fraîche over hebt, kun je dit verdelen over de schotel. Ik doe altijd maar de helft met crème fraîche omdat twee van mijn kinderen dit niet lusten.



11. Strooi de geraspte kaas over het gerecht en zet het ongeveer acht á tien minuten in de oven op 200 °C.



Bron: <https://www.projectgezond.nl/nacho-schotel-met-gehakt-en-kaas/>

6. GROENTEN-RIJSTSCHOTEL MET GEHAKT OF KIP



Hoofdgerecht

4 personen

25 min. bereiden

Tenzij je afgeleid raakt ☺

Ong. 550 kcal

Keukenbenodigdheden

Waterkoker

Zeef

Pan

Snijplank en keukenmes

Kom

Wokpan

(Houten) lepels

Ingrediënten

400 gram (zilervlies)rijst

1 prei

2 paprika

1 courgette

2 uien

2 tenen knoflook

Twee eetlepels olijfolie of 30 gram roomboter

140 gram tomatenpuree (dit zijn twee kleine blikjes of één grote)

2 eetlepels basilicum

2 theelepels paprikapoeder

1 theelepel zout

300 gram rundergehakt of kipfiletblokjes (is magerder)

Bereiden

** Dit gerecht bevat behoorlijk wat groenten. Toch eet ik bij dit gerecht een salade – want dat vind ik gewoon lekker - die ik vooraf al heb klaargemaakt.*

1. Zet alle ingrediënten en keukenbenodigdheden klaar 😊.
2. Kook ongeveer 1,5 liter water in de waterkoker.
3. Was de rijst met de zeef onder de koude kraan en doe het in de pan.



4. Snijd de prei en was de prei met de zeef onder de koude kraan.



5. Was en snijd de paprika en courgette en doe ze in de kom. Snijd de ui en knoflook.
6. Kook de rijst - met behulp van het in de waterkoker gekookte water - volgens de aanwijzingen op de verpakking. Meestal is dat ongeveer tien minuten. Zet de timer 😊.
7. Doe intussen de olie of roomboter in de wokpan en fruit hierin de ui met de knoflook gedurende ongeveer twee minuten.

8. Voeg de gehakt toe en bak dit onder voortdurend roeren los totdat het bruin ziet of bak de kipfiletstukjes mee.



9. Voeg de prei, paprika en courgette toe en bak dit ongeveer 5-6 minuten mee.



10. Voeg de tomatenpuree toe. Voeg desgewenst wat kokend water toe.

11. Voeg de basilicum, paprikapoeder en het zout toe en roer goed.

12. Giet de rijst af in de zeef.



13. Voeg de rijst toe aan de wokpan - of voeg de groente toe aan de rijstpan als die pan groter is - en roer alles goed door elkaar. Zie hier het resultaat voor jouw eetplezier.



Bron: lekkerensimpel.com

7. INDONESISCHE GEHAKTTAART



Hoofdgerecht

4 personen

20 minuten bereiden, 30 minuten oventijd

Ongeveer 715 kcal

Keukenbenodigdheden

Oven

(Houten) lepels

Mengkom(men)

Taartvorm (doorsnede 25 cm)

Bakpapier

Schaar

Braad- of wokpan

Ingrediënten

10 plakjes roomboterbladerdeeg (of – minder calorierijke - hartige taartdeeg)

50 gram mix voor nasi

4 middelgrote eieren

250 ml verse slagroom

500 gram rundergehakt

400 gram Chinese roerbakmix

Bereiden

1. Ongeveer een uur voordat je gaat koken: Laat de bladerdeeg/ hartige taartdeeg ontdooien.
2. Zet alle ingrediënten en keukenbenodigdheden klaar 😊.
3. Verwarm de oven voor op 200 °C.
4. Wel de nasi-mix (zie aanwijzingen op de verpakking).
5. Doe de eieren en slagroom in een mengkom en klop het goed los.



6. Bekleed de taartvorm met bakpapier – randjes eraf knippen - en met de bladerdeeg/ hartige taartdeeg. Als het deeg van het bakpapier afkomt, maak deze dan een beetje nat zodat je het kunt vastplakken aan het papier.



7. Bak het gehakt zonder olie of boter in een braad- of wokpan in 3 minuten los door te blijven roeren totdat het gehakt bruin ziet.

8. Schep de roerbakmix door het gehakt en bak het 3 minuten mee.



9. Schep de nasi-mix door het gehaktmengsel en meng het goed.
10. Voeg het gehaktmengsel toe aan de mengkom en meng het met de eieren en de slagroom.



11. Schep de quichevulling in de met deeg beklede taartvorm en strijk het aan de bovenkant glad.
12. Bak de taart in het midden van de oven in 30-35 minuten op 200 °C goudbruin. Als de taart nog niet goudbruin is, bak hem dan iets langer.



Bron: ah.nl

8. SALADE



Bijgerecht

4 personen

15 minuten bereiden

Ik doe er 10 minuten langer over 😊

Ongeveer 130 kcal

Keukenbenodigdheden

Aardappelschilmes

Rasp

Snijplank en keukenmes

Saladeschaal

(Salade) lepels

Ingrediënten

Eén wortel (of halve winterpeen)

Halve krop zachte sla

Halve komkommer

Drie tomaten

Twee eetlepels olijfolie

Flinke scheut natuurazijn

(Zee)zout naar smaak

Bereiden

1. Zet alle ingrediënten en keukenbenodigdheden klaar ☺.
2. Verwijder met een keukenmes de uiteinden van de wortel. Schil de wortel met een aardappelmesje. Rasp de wortel.



5

3. Halveer de sla precies door de stam. Zo blijft de sla bij elkaar.



4. Was de sla. Doe dit nadat je hem hebt gehalveerd maar voordat je hem in kleine stukjes snijdt want dan heb je de minste rommel. Knijp de sla goed uit om het water zoveel mogelijk te verwijderen.



5. Snijd de sla in kleine stukjes.



6. Was de komkommer en tomaten en snijd deze in kleine stukjes.
7. Doe de wortel, sla, komkommer en tomaat in een saladeschaal.
8. Voeg twee eetlepels olijfolie toe aan de saladeschaal.
9. Besprenkel de salade met natuurazijn. Dit mag heel ruim, dus best lang knijpen in die fles.



10. Bestrooi de salade met zout.
11. Roer de salade goed door elkaar en presenteer het in een mooi bakje 😊.



Bron: leuke sexy man en Zara van Zara's Life

9. TOT SLOT

Tot slot, ik ontkom er niet aan helaas, de disclaimer.

Het gebruik van de informatie van dit e-book is gratis zolang je deze informatie niet kopieert, verspreidt of op een andere manier gebruikt of misbruikt. Je mag de informatie van dit e-book alleen hergebruiken volgens de regelingen van het dwingend recht.

Zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van Zara's Life is het niet toegestaan tekst, fotomateriaal of andere materialen van dit e-book te hergebruiken. Het intellectueel eigendom berust bij Zara's Life.

De informatie in dit e-book wordt aangeboden zonder enige vorm van garantie en of aanspraak op juistheid. Wij behouden ons het recht voor om deze materialen te wijzigen, te verwijderen of opnieuw te plaatsen zonder enige voorafgaande mededeling, aanvaarden geen aansprakelijkheid voor enige informatie die op websites staat waarnaar wij via hyperlinks verwijzen.