



Recept

Spaghetti vogelnest met vegan ballen

Kijk, een vogelnest op je bord!
1 ei is al uitgekomen. Wat een schattig vogeltje!

Bereidingstijd: 30 minuten
Aantal personen: 4

Ingrediënten spaghetti vogelnest met vegan ballen:

- Olijfolie voor bakken en wokken
- Olijfolie voor koude toepassing of truffelolie
- 2 teentjes knoflook
- 1 ui
- 200 gram broccoli roosjes
- 200 gram bloemkool roosjes
- 200 gram gesneden sperziebonen
- Oranje paprika
- 500 gram volkoren spaghetti (hier blijft een deel van over, zie tips onderaan)
- 2 bakjes vegan ballen, 200 gram per bakje
- Cherry tomaatjes, 2 per vogel
- Peper
- Maggi
- Geraspte kaas (normaal of vegan)
- Zonnebloem- en/of pompoenpitten

Keuken spullen:

- Grote pan met deksel voor de spaghetti
- Wokpan of bakpan met deksel voor de groenten
- Bakpan met deksel voor de vegan ballen
- Kleine bakpan voor de pitten
- Knoflookpers, bakje, snijplank en mesje voor de groenten
- Houten lepel voor de bereiding

Bereiding spaghetti vogelnest met vegan ballen:

- 1. Versnipper de ui in een bakje en maak kleine stukken van de broccoli, bloemkool en paprika.**
Houd een dikke reep paprika apart voor de snaveltjes.
- 2. Verhit 4 eetlepels olijfolie in de wokpan.**
- 3. Kook ondertussen de spaghetti in een pan met deksel.**
Gebruik 2 liter warm water.
Zodra de spaghetti kookt, vuur laag. Deksel erop laten.
Check na 8 minuten of de spaghetti klaar is en giet af.
- 4. Voeg de versnipperde ui en knoflook toe aan de pan met warme olijfolie.**
Pers je de knoflook in de pan. Let op dat de olie niet te heet is, want dan verbranden de ui en knoflook meteen.
Bak 2 minuten op hoog vuur tot licht bruine verkleuring en doe dan de groenten erbij.
Doe er op hoog vuur 3 minuten een deksel op. Er ontstaat dan vocht, waardoor de groenten gestoomd wordt.
Roer de groenten een aantal keer om, zodat alles goed gebakken wordt en doe er een beetje maggi over voor de smaak.
Vaak vinden kinderen de smaak van maggi lekker. Dit is wel erg zout, dus er hoeft geen extra zout bij. Peper kan naar smaak toegevoegd worden.
- 5. In de tussentijd verwarm je de vegan ballen met 2 eetlepels olijfolie in de andere bakpan.**
Bak de ballen 3 minuten met deksel, zodat de binnenkant goed verwarmd en daarna enkele minuten zonder deksel.
Rol de ballen regelmatig om door de pan te schudden, zo worden ze aan alle kanten lekker gebakken.
- 6. Leg 8 cherry tomaatjes op de groenten en verwarm deze totdat ze openscheuren, met deksel op de pan.**
- 7. Bak in de kleine bakpan met deksel, de pitten zonder olie!**
Binnen enkele minuten zijn ze mooi bruin gebakken. Haal ze direct van het vuur.

Als de spaghetti afgegoten is, de groenten, ballen en pitten zijn gebakken en de tomaatjes verwarmd, kun je beginnen met het creatieve gedeelte.
- 8. Zoek de mooiste tomaatjes uit om de vogel mee te maken en snij een klein stukje paprika voor de snavel.**
Snijd een klein hoekje uit de paprika om een open bekje te maken.
Maak met een mesje een inkeping op de plek waar de snavel komt, duw daar het stukje paprika in.
Zet de snavel bij het puntje (het oog) op de tomaat waar het steeltje heeft gezeten.
- 9. Leg de warme spaghetti in een vogelnest vorm, met aan de binnenkant een gat waar de groenten komt te liggen.**
Leg de groenten in het gat en zet wat stukjes sperziebonen (takjes) in het nest.

10. Leg de vega ballen en tomaatjes in het nest op de groenten.

Snijd 1 bal open en leg tussen de 2 helften een tomaatje. Hier zet je het hoofd van de vogel op.

11. Maak het geheel af door wat geraspte kaas en pitten in het nest te strooien.

Omdat er geen saus bij de spaghetti zit, kun je Maggi, olijfolie voor koude toepassingen of voorzichtig wat truffelolie er overheen gieten. Smaken verschillen, dus kijk zelf maar wat je kind lekker vindt.

Het vogelnest is klaar om opgegeten te worden 😊 Eet smakelijk!

Tips:

- Bij dit gerecht is het lekker om stukjes (bruin) stokbrood erbij te serveren. Je kunt deze extra lekker maken door de stukjes, aan beide kanten, in een bord te deppen met olijfolie en een beetje balsamico azijn. Strooi er geraspte kaas op en stukjes tomaat. Leg ze een paar minuten in een voorverwarmde oven (200 graden) en haal ze eruit als de kaas gesmolten is.
- Je kunt ook andere groenten gebruiken. Laat kinderen zelf kiezen wat ze lekker vinden. Doordat zij mogen meebeslissen, heb je meer kans dat ze het gerecht opeten.
- Saté saus is lekker bij dit gerecht. Dit zou je voor de grap als vogelpoep kunnen toevoegen.
- Laat kinderen op een veilige manier meehelpen tijdens het bereiden van het gerecht. Je kunt ze laten assisteren bij het roeren van de groenten en het schudden van de pan met ballen. Iets oudere kinderen kun je de paprika in stukjes laten snijden. Kinderen willen meestal graag eten wat zij zelf bereid hebben.
- Ga op in de fantasie van je kind en vertel een leuk verhaaltje bij het vogelnest. Wat eten vogels? Vogels eten wormen, insecten en zaden. De zaden eten wij ook, die liggen ook in het vogelnest. Waarvan maken vogels een nest?
- Laat het kind zelf aangeven hoeveel eieren er in het nest komen.
- Zet spaghetti die over is in de koelkast voor de volgende dag. Je kunt de spaghetti in stukjes snijden en opbakken met groenten. Hier kun je een bakje vegetarisch gehakt bijdoen en tomaten saus. Zo heb je snel een andere maaltijd.
- Waarom moeilijk doen als het makkelijk kan? Tegenwoordig kun je alles voorverpakt kopen, gesneden en geschild. Dat scheelt tijd, alleen is het meestal verpakt in plastic. Houd rekening met het milieu en laat plastic en papier recyclen door het afval te scheiden.

Let op: dit gerecht is eigendom van Kristel Melissa – Mindset Motivation en mag op geen enkele manier gepubliceerd en/of gebruikt worden, al dan niet voor commerciële doeleinden zonder toestemming van Kristel Melissa.