

# Tafeltje Dek je, Ezeltje Streck je

Hadden we allemaal maar een tovertafeltje dat de heerlijkste gerechten tevoorschijn kon toveren zoals in het bekende sprookje. Daar kunnen we je niet aan helpen, maar we hebben wel een aantal heerlijke recepten uit de Efteling voor je op een rijtje gezet.

In dit boek nemen we je mee op een culinaire reis door de Efteling. We laten je zien wat het geheim is achter een aantal bekende Efteling-lekkernijen en geven je recepten die geïnspireerd zijn op de sprookjes en attracties van het park.

Lees goed onze algemene kook- en baktips door en na een beetje oefenen, tover je zelf of samen met je familie deze sprookjesgerechten op tafel. Voor de grote en de kleine trek! Er valt wat te snoepen en er zijn gezonde gerechten met ook vega en glutenvrije opties. Met andere woorden: Voor ieder wat wils.

En als je dan heerlijk hebt gekookt, zorg je dat de tafel volgens alle etiquetteregels van O.J. Punctuel is gedekt. Gelukkig vertelt hij je op pagina 6 hoe dat moet. Als je deze tips volgt kan het haast niet mis gaan.

We wensen je veel kookplezier!

De koks van de Efteling



# Inhoudsopgave

Algemene kook- en baktips van de koks van de Efteling	6
Etiquetteregels van O.J. Punctuel	9
Smulroute door de Efteling	10

## Kleine trek

Wonderlijke fruit- en bloemenloempiaatjes	12
Rood-met-witte-stippensoep	14
Kronkelende slangensslierten	16
Echte Efteling Eigenheimers	18
De tulpjes van de Fakir	20
Vurige spiesjes	22
Regenboogtosti's	24
Duizend-en-één-gatenpannenkoekjes	26
Poffertjes	28

Spelletjes voor aan tafel!	30
----------------------------	----

## Grote trek

Assepoesters pompoenkoets-soep met gnocchi	32
Oosterse noedelsalade	34
Kippetje van Raveleijn	36
Heksenbrouwsel (stoofpotje met bier)	38
Overvolle aardappel uit het Incarijk	40
Fabulaanse groente-kormacurry	42
Hawaïaanse poké bowl	44
Max & Moritz burgers	46
Stevige oceaanburgers met saus	48
Gepetto's spaghettitaart	50

## Snacks/om mee te nemen

Sneeuwwitjes appel	52
Rocky road met knettersuiker	54
Oosterse flapjes	56
Raponsjes vlechtbrood	58
In Roodkapjes mandje	60
Brabantse worstenbroodjes	62
Lekker lang picknickbrood	64
Rozenbroodjes	66

## Drankjes en ijsjes

Tropische groene ijsthee	68
Droomsmoothie	70
Klaas Vaak-slaapdrankjes	72
Anti-vries chocolademelk	74
Coupe Smaeckmaker	76
Dip-yoghurtijsjes	78
Elfenijsjes en Trollenlollies	80

## Gebak en desserts

Regenboogpotjes	82
Wolkenbluf	84
Kleffe Lavenkoek	86
Symbolicaanse hartencake	88

Register	93
----------	----

# Algemene kook- en baktips van de koks van de Efteling

♥ LEES HET RECEPT DAT JE GAAT MAKEN EERST GOED DOOR.

♥ WAS ALTIJD JE HANDEN voor je begint.

Zo voorkom je dat er bacteriën in het eten terechtkomen die mensen ziek maken.

♥ BIND LANG HAAR IN EEN STAART; dan hangt het niet in de weg en komt het niet in het eten.

♥ DRAAG EEN SCHORT tijdens het roeren en bakken. Het houdt je kleren schoon en beschermt tegen hete spatten.

♥ ZORG VOOR EEN OPGERUIMD WERKVLAK zodat je niet wordt afgeleid door dingen die in de weg staan.

♥ ZET ALLES KLAAR WAT JE NODIG HEBT voor een recept, zowel de ingrediënten als het keukengerei. Het is heel vervelend als je halverwege het koken ontdekt dat er iets ontbreekt.

♥ MAAK SNIJPLANKEN, ander gerei EN JE HANDEN TUSSENDOOR GOED SCHOON, vooral als je met vlees of vis werkt.

♥ WEES HEEL VOORZICHTIG MET MESSEN, HETE BAKSELS EN OVENS, vraag altijd hulp van een volwassene.

♥ ZET EEN GROTE KOM OP HET AANRECHT waar je al je afval in kwijt kunt. Dat geeft rust en overzicht. Als je klaar bent, leeg je de kom in de afvalbak.

♥ GEBRUIK OVENWANTEN als je iets in de oven zet of uit de oven haalt.

♥ Maak DE VLOER SCHOON als je hebt gemorst, anders kan hij spiegelglad worden.

♥ Vergeet niet om alles SCHOON EN NETJES ACHTER TE LATEN.

♥ Weeg en meet alle ingrediënten zorgvuldig af.

Gebruik een keukenweegschaal als iets in grammen is aangegeven.

Gebruik een maatbeker of maatlepels als iets in milliliters is aangegeven.

♥ De betekenis van de afkortingen die in bijna alle recepten terugkomen:

g = gram

ml = milliliter

tl = theelepel = 5 milliliter

el = eetlepel = 15 milliliter

♥ Mensen werken nooit allemaal op precies dezelfde manier. Dat doen ovens en ander bak- en kookgereedschap ook niet. Dat betekent dat alle kook- en baktijden die we noemen, bij jou in de keuken net een beetje anders kunnen zijn. Let daarom altijd zelf goed op of iets misschien eerder klaar of gaar is dan in het recept staat aangegeven. Of dat het misschien juist nog wat langer moet koken of bakken. Hoe meer je kookt of bakt, hoe beter je weet wat goed werkt voor jou.

♥ Betekenis van de symbooltjes bij de ingrediënten:



Vegetarisch



Glutenvrij



Rijk aan groenten



Max. 5 ingrediënten



Zuivelvrij



Veganistisch



Rijk aan fruit

## Hulp van een volwassene

De koks van de Efteling hebben veel kunnen oefenen. Ze draaien hun hand niet om voor een luchtig beslagje, een smakelijke curry of een heerlijk drankje. Of jij bij het koken hulp nodig hebt, hangt af van hoe oud je bent en hoe vaak je in de keuken hebt geholpen. Hoe vaker je dingen samen hebt gedaan, hoe makkelijker je het alleen kunt. Maar sommige dingen blijven spannend! Voor de volgende klusjes kun je dan ook het beste even hulp vragen aan een volwassene:

♥ snijden met een scherp mes

♥ oven voorverwarmen en dingen in de oven zetten

♥ gerechten uit de oven halen

♥ hakken, mengen, pureren met een staafmixer of keukenmachine

♥ mixen met een handmixer

♥ kokendheet water gebruiken en hete pannen aanpakken

♥ raspen van kaas, chocolade of citroenschil op een (blok)rasp

# Wonderlijke fruit- en bloemenloempiaatjes

In het sprookje van de zes Zwanen gebruikte Elisa paarse bloemen om hemdjes voor haar broer te breien. Nu maken deze bloemen de loempiaatjes extra lekker en mooi.



## Ingrediënten (voor 20 loempiaatjes)

- ♥ 1 kleine, stevige courgette
- ♥ ½ venkelknol ♥ ½ komkommer
- ♥ ½ rodekool ♥ 1 bosje munt
- ♥ 1 kiwi ♥ 5 aardbeien ♥ 20 rijstvellen
- ♥ kleine handvol eetbare bloemen uit de tuin, zoals viooltjes of Oost-Indische kers ♥ 100 g taugé

## Voor de pindadipsaus

- ♥ 1 teen knoflook ♥ 6 el pure pindakaas
- ♥ 4 el kokosmelk ♥ 1 el limoensap
- ♥ 1 el ketjap manis ♥ 1 el arachideolie
- ♥ zout (optioneel)

## Extra nodig

- ♥ brede, ondiepe kom of schaal

## Tip

Wil je dit gerecht glutenvrij maken? Vervang dan de ketjap manis in de pindasaus door glutenvrije sojasaus en voeg 1 eetlepel rietsuiker toe.

**1** Begin met de pindasaus. Pers de knoflook en doe met de pindakaas, 100 ml water, de kokosmelk, het limoensap, de ketjap manis en de arachideolie in een steelpan. Verwarm al roerend 5 minuten op laag vuur, tot de saus glad is. Proef en voeg als je dat nodig vindt een snuf zout toe. Laat daarna afkoelen.

**2** Snijd de courgette, venkelknol, komkommer en rodekool in lange, dunne reepjes. Pluk de muntblaadjes van de takjes. Schil de kiwi en snijd in dunne plakjes. Snijd de aardbeien in dunne plakjes.

**3** Zet een brede kom met heet water klaar. Dompel 1 rijstvel in het hete water, laat even uitlekken boven de kom en leg op een bord of plank. Leg op het bovenste derde deel van het vel een mooi rijtje 'zoet': kies uit plakjes aardbei, plakjes kiwi of eetbare bloemen. Laat daarbij de randen van het vel vrij.

**4** Leg in het midden van het vel een streep groentereepjes: courgette, venkel, komkommer en/of rodekool, en laat weer de randen vrij. Voeg aan deze streep wat taugé en munt toe.

**5** Vouw het onderste derde deel van het rijstvel over de streep groenten/kruiden. Klap de zijanten naar binnen en rol het loempiaatje strak op in de richting van het fruit of de bloemen. Herhaal met de overige vellen en vulling.

**6** Leg de loempiaatjes op een schaal en serveer met de pindadipsaus.



## KOKSMAATJE

Muntblaadjes plukken, rijstvellen beleggen, loempiaatjes rollen



## KOKSMAATJE

Aardappels inpakken in folie, Inca-toppings in kommetjes doen, avocado prakken



# Overvolle aardappel uit het Incarijk ✨

Een exotisch Zuid-Amerikaans hoofdgerecht waarbij je spontaan wilt gaan draaien en swingen.



## Ingrediënten (hoofdgerecht voor 4 personen)

- ♥ 4 flinke aardappels met schil
- ♥ 1 blikje (200 g) Mexicomelange
- ♥ 2 geroosterde rode paprika's (pot)
- ♥ 1 voorgekookte rode biet ♥ 2 tomaten
- ♥ 1 grote avocado ♥ ½ tl gemalen komijn
- ♥ kneep limoensap ♥ snuf zout ♥ 1 el zonnebloemolie
- ♥ 300 g biologisch of plantaardig gehakt
- ♥ ½ zakje kruidenmix voor taco's
- ♥ 175 g jonge of belegen geraspte kaas
- ♥ sauzen naar keuze, zoals zure room, tomatensalsa, dikke yoghurt, sriracha en/of barbecuesaus

### Extra nodig

- ♥ zilverfolie

## Tip

Je maakt je overvolle aardappel helemaal af met wat fijngehakte koriander.



**1** Verwarm de oven voor op 200 °C (heteluchtoven 180 °C). Boen de aardappels schoon. Wikkel ze elk apart in een stuk zilverfolie, leg ze op een bakplaat en pof ze minstens 1 uur in de oven. Langer mag eventueel ook.

**2** Laat de Mexicomelange uitlekken in een zeef. Spoel de geroosterde paprika af, laat uitlekken en snijd in reepjes. Snijd de voorgekookte biet in partjes. Snijd de tomaten in stukjes. Doe alle toppings in aparte kommetjes.

**3** Schil en prak de avocado, doe in een eigen kommetje en roer er de gemalen komijn, het limoensap en het zout doorheen. Zet alle kommetjes alvast op tafel.

**4** Check of de aardappels gaar zijn door er met een vork in te prikken; de vork moet er gemakkelijk in glijden. Verhit als de aardappels gaar zijn de zonnebloemolie in een koekenpan. Doe het gehakt in de pan, strooi de kruidenmix eroverheen en bak het gehakt op hoog vuur snel rul en gaar.

**5** Haal de aardappels uit de oven, pak ze voorzichtig uit (dit is een werkje voor volwassenen!) en leg ze op borden. Snijd ze in en breek ze iets open. Roer met een vork een deel van het kruim los. Verdeel het gehakt over de aardappels en strooi er wat kaas op. Doe de rest van de geraspte kaas in een laatste kommetje en zet op tafel.

**6** Laat iedereen zijn eigen aardappel volscheppen met Inca-toppings en sauzen en val aan.

# Droomsmoothie

Een smoothie om bij weg te dromen.



## Ingrediënten (ontbijt/drinkje voor 4 personen)

- ♥ 4 rijpe bananen ♥ 1 rijpe avocado
- ♥ 225 g bevroren zomer- of rood fruit
- ♥ 125 g bevroren ontpitte kersen
- ♥ 50 g glutenvrije havermout
- ♥ 1 liter ongezoete plantaardige melk, bijv. amandel- of cashewmelk
- ♥ 3 el agavesiroop

## Voor de topping (kies er een paar of ga voor het volledige arsenaal)

- ♥ kokosschilfers ♥ kleine handvol pecannoten
- ♥ verse blauwe bessen, aardbeien en/of frambozen
- ♥ plakjes banaan ♥ granaatappelpitjes
- ♥ eetbare bloemen uit de tuin, zoals viooltjes of Oost-Indische kers
- ♥ je favoriete cruesli of granola

## Extra nodig

- ♥ blender of keukenmachine

**1** Snijd de bananen in plakjes, spreid ze uit op een bord en leg ze in de vriezer. Laat ten minste 2 uur bevriezen.

**2** Rooster voor de topping de kokosschilfers en pecannoten apart van elkaar enkele minuten in een droge koekenpan.

**3** Doe vlak voor het ontbijten alle verschillende toppings in kleine kommetjes en zet alvast op tafel.

**4** Schil de avocado en verwijder de pit. Doe het vruchtvlees in de blender of keukenmachine. Voeg de bevroren banaan, het bevroren zomer- of rode fruit, de bevroren kersen, de havermout en de plantaardige melk toe. Druppel de agavesiroop erbij.

**5** Mix de ingrediënten helemaal glad en verdeel over 4 kommen. Serveer de kommen en laat iedereen zijn eigen smoothie versieren met de toppings.



**KOKSMAATJE**

Toppings in  
kommetjes doen, versieren



---

# Colofon<sup>✦</sup>

**Receptuur** Suzanne Stougie

**Culinaire fotografie en styling** Lieke Heijn en Pim Janswaard, Cameron studio

**Culinaire realisatie** Marie-Sophie Wigbers

**Illustraties omslag en binnenwerk** Efteling, Kaatsheuvel

**Opmaak omslag en binnenwerk** Oranje Vormgevers, Eindhoven

isbn 978 90 00 37318 5

nur 440, 216

©2020 Efteling

©2020 Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam


Zesde druk, 2026

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv

Postbus 23202

1100 DS Amsterdam

spectrumboeken.nl

 spectrumboeken

efteling.com

 Efteling

 Efteling

 Efteling

 Efteling Kids app

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan. All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.