

COOK'S COLLECTION



# STUDENTEN FOOD

---

*Makkelijke en smakelijke recepten  
voor de moderne kok*

PaRRagon

Bath • New York • Cologne • Melbourne • Delhi  
Hong Kong • Shenzhen • Singapore





# INHOUD



INLEIDING 04



BIJGERECHTEN & SNACKS 06

SIDES & SNACKS 42

LUNCH 80

AVOND 116

NAGERECHTEN & DRANKJES 154



REGISTER 190



# INLEIDING



Of je nou een ervaren kok bent of nog nooit iets hebt gekookt, als je als student voor het eerst op jezelf woont wil je een aantal recepten paraat hebben. Natuurlijk hoort het bij het studentenbestaan dat je af en toe een afhaalmaaltijd eet of in de mensa of op je studentenvereniging eet, maar tussen die snelle en vaak dure noodgrenzen door wil je toch bijtanken met goede voeding die je zelf hebt bereid met verse en voedzame ingrediënten.

Voor iedereen die voor het eerst op kamers woont, kan het een grote uitdaging lijken hoe en wat je moet koken. Opeens lijken die vertrouwde maaltijden van thuis een verre herinnering. Het is nogal een opgave om ze in een onbekende keuken met niet bijster veel keukengerei zelf te maken. Gelukkig biedt dit boek uitkomst. Dit is een heel fijn eerste kookboek voor studenten, of voor iedereen die voor het eerst zelfstandig woont en graag zelf wil koken. Dit wordt je culinaire maatje voor het leven, dat favoriete kookboek waar je steeds weer op terugvalt als je iets lekkers en bijzonders voor jezelf of je vrienden wilt maken.

Woon je voor het eerst op jezelf, dan wil je eerst een basisvoorraadje aanleggen. Je kunt altijd een maaltijd bereiden als je een paar hoofdbestanddelen in de kast hebt klaarliggen: meel, pasta, rijst, quinoa, peulvruchten, tomaten en tonijn in blik, olijfolie en zonnebloemolie of arachideolie, azijn, mosterd, sojasaus, chilisaus, worcestersaus, tomatenpuree, tahin, zaden en noten, gedroogde kruiden en specerijen, kant-en-klare bouillon en honing. Je hebt al deze dingen niet meteen nodig, maar naarmate je vordert in dit boek en meer recepten gaat maken, bouw je automatisch een voorraad van deze ingrediënten op.

Daarna moet je nadenken over verse ingrediënten. Probeer de hele week verschillende soorten vers fruit en verse groente te eten om je te verzekeren van het breedste assortiment aan voedingsstoffen. Diepvriesgroente en -fruit zijn ook handig, want die je kun je bewaren en gebruiken wanneer je ze nodig hebt. Vlees en vis kun je vers en bevroren kopen, en bovendien zijn ze in de supermarkt vaak in de aanbieding. Maak gebruik van de korting die je tegenkomt en doe alles in je vriezer wat



je niet meteen gaat gebruiken. Zorg er wel voor dat je genoeg tijd inplant voor het ontdoeien; haal vlees, vis, enz. de avond van tevoren uit het vriesvak en leg ze in de koelkast.

Organisatie is het sleutelwoord voor de studerende of niet-studerende jongere die zijn eerste schreden buitenshuis zet. Om tijd en geld te besparen is het een goed idee je maaltijden aan het begin van de week te plannen door te kijken naar de ingrediënten die je al hebt, wat je budget is en hoeveel tijd je hebt om elke maaltijd te bereiden. Als je weet wat je nodig hebt, hoef je maar één keer per week naar de supermarkt en daar bespaar je enorm veel tijd mee en waarschijnlijk ook wat geld.

Je moet natuurlijk wel wat keukengerei in huis hebben. Met drie pannen – klein, middelgroot en groot – kun je een paar dingen tegelijk maken. Een wok en een koekenpan zijn ook handig. Een blender is heel fijn voor soepen of smoothies en een keukenmachine maakt het hakken en snijden veel gemakkelijker, maar deze zijn niet voor elk recept nodig. Een paar bakblikken, een muffinblik, een braadslede en een ovenschaal zijn handig voor ovengerechten.

Je hebt ook een aantal scherpe messen, een mengkom, een hakbord, een deegroller, een goede rasp, een paar houten lepels, een visspatel of gewone spatel, een blikopener en een knoflookpers nodig. Maar veel van dit keukengerei kan gemakkelijk worden vervangen: als een recept vraagt om een sauteerpan kun je ook toe met een koekenpan of gewone pan. Verhuis je naar een huis met een gedeelde keuken dan zou je eens kunnen kijken welke spullen de andere bewoners al hebben en bereid zijn te delen.

Andere keukenbenodigdheden zijn dingen als bakpapier om in bakblikken te doen, aluminium- en vershoudfolie om voedsel vers te houden, clips om open pasta- of rijstverpakkingen af te sluiten, boterhamzakjes voor snacks en lunch en plastic bakjes om restjes in te vriezen. Daar bespaar je veel tijd en geld mee, want het kost vaak niet meer tijd of geld om een dubbele portie chili te maken en een portie voor de volgende dag in te vriezen.

Lees voordat je begint eerst het recept goed door. Dan hoef je er niet halverwege achter te komen dat je een belangrijk ingrediënt mist of dat iemand nu net die bacon, dat laatste beetje pasta of dat restje boter heeft opgemaakt zonder dat je dat wist! Zet alle ingrediënten en het keukengerei klaar in de juiste volgorde en ga ervoor. Multitasken in een keuken is veel gemakkelijker als je alles bij de hand hebt. Het is ook veel gemakkelijker om te werken in een opgeruimde keuken dan in een rommelige, dus spreek met je huisgenoten af dat iedereen zijn eigen troep opruimt.

Ter ondersteuning van studie, werk of sociale leven begin je je dag bijvoorbeeld met een *smoothiebommelje van boerenkool en cacao* (zie blz. 21). Je lunch kun je van tevoren maken en onderweg eten, bijvoorbeeld een *quinoasalade in-a-jar* (zie blz. 88), en het avondeten schud je zo uit je mouw met de *courgettespaghetti met citroenkip* (zie blz. 137).

Met dit boek op de plank kun je met plezier en zelfvertrouwen een heel scala aan gerechten leren bereiden, van snel en gezond tot een incidentele verwennerij of een diner om je vrienden mee te imponeren.

# PANNENKOEKJES MET ZOMERBESSEN

**AANTAL PERSONEN:** 4 | **VOORBEREIDING:** 10 min., plus wachten | **BEREIDING:** 10 min.

## INGREDIËNTEN

150 g witte bloem

1½ tl bakpoeder

mespunt zout

1 el fijne suiker

250 ml melk

1 groot ei

2 el gesmolten boter

2 el fijngesneden verse munt

zonnebloemolie, om in te vetten

poedersuiker, om te strooien

## OM ERBIJ TE GEVEN

200 g Griekse yoghurt

350 g gemengde bessen, zoals

bramen, frambozen, aalbessen

en bosbessen

1. Zeef de bloem, het bakpoeder, het zout en de suiker boven een kom. Voeg de melk, het ei, de boter en de munt toe en klop alles tot een glad mengsel. Laat het 5 minuten rusten.

2. Vet een grillpan of koekenpan licht in en verhit hem op een matig vuur. Schep een lepel beslag in de pan en bak het totdat er bellen onder het oppervlak komen.

3. Draai de pannenkoek met een spatel om en bak de andere kant goudbruin. Herhaal deze stappen met de rest van het beslag en houd de pannenkoeken die klaar zijn warm.

4. Stapel de pannenkoeken op elkaar met de yoghurt en de bessen ertussen. Bestrooi ze met poedersuiker en serveer.



# BROODJE BACON MET HUISGEMAAKTE TOMATENSAUS

**AANTAL PERSONEN:** 2 | **VOORBEREIDING:** 20-25 min. | **BEREIDING:** 30 min.

## INGREDIËNTEN

4 plakken bacon

25 g boter, op kamertemperatuur

4 dikke witte of bruine

boterhammen

peper (desgewenst)

## TOMATENSAUS

2 el olijfolie

1 rode ui, gesneden

2 knoflooktenen, gehakt

250 g pruimtomaten, gesneden

250 g tomatenblokjes uit blik

½ tl gemberpoeder

½ tl chilipoeder

40 g donkerbruine suiker

100 ml rode wijnazijn

peper en zout (naar smaak)

1. Verhit voor de tomatensaus de olie in een grote pan. Voeg de ui, knoflook en tomaten toe. Doe de gember en chilipoeder erbij en breng desgewenst op smaak met peper en zout. Laat 15 minuten pruttelen, of tot alles zacht is.

2. Giet het mengsel in een keukenmachine en pureer het fijn. Zeef goed om alle pitjes eruit te halen. Doe het mengsel weer in de pan, voeg de suiker en de azijn toe en breng weer aan de kook. Laat koken totdat de saus de dikte van ketchup heeft. Doe hem snel in luchtdichte flessen of potten en bewaar de saus in de koelkast.

3. Zet de grill alvast op een hoge stand. Leg de bacon onder de hete grill en draai hem regelmatig om totdat de bacon knapperig en goudbruin is. Beboter het brood.

4. Leg twee plakken bacon op twee boterhammen, bestrooi ze desgewenst met peper en schep of schenk de saus erover. Leg de twee overgebleven boterhammen erop en serveer direct.



