

MÉLANIE MARTIN + EMANUELA CINO

**STUDENTEN**  
**KOST** **SNEL** *makkelijk*  
**GOEDKOOP** *en*  
**LEKKER**

Manteau

# INHOUD

---

**INLEIDING** ..... 6

**MIJN KEUKENKASTJE** ..... 8

## LAAT ONTBIJT

*Pannenkoeken met ahornsiroop* ..... 12

*Zachtgekookt ei, soldaatjes met ham en cheddar* ..... 15

*Muffins met blauwe bessen* ..... 16

*Roerei met bacon* ..... 18

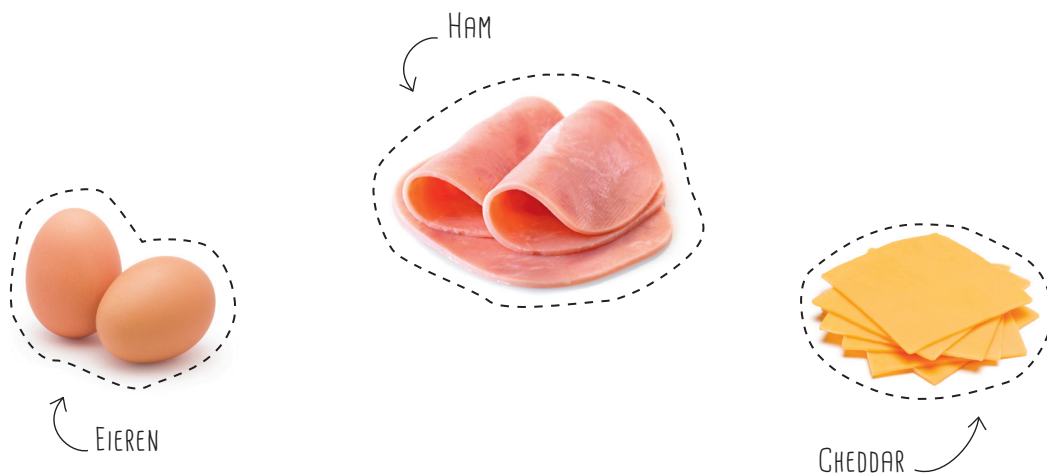
*Scones met rozijnen* ..... 19

## UIT HET VUISTJE

*Kipnuggets met krokant korstje* ..... 20

*Bagels met rauwkost en gerookte zalm* ..... 22

*Wraps met kruidige kip* ..... 25



---

<i>Tortillapizza met chorizo</i> .....	26
<i>Croque madame</i> .....	28
<i>Pita met hummus en gegrilde kip</i> .....	29

### **GEEN CHIPS OF NOTEN, MAAR LEKKERE APERITIEFHAPJES!**

<i>Guacamole met limoen</i> .....	30
<i>Spiesjes met gemarineerde kip</i> .....	32
<i>Blinis met gerookte vis</i> .....	35
<i>Bladerdeeghapjes met kaas en maanzaad</i> .....	37
<i>Duo van dips met blauwe of oude kaas</i> .....	38
<i>Aperitiefkoekjes met tapenade</i> .....	40
<i>Tonijnsalade met bieslook</i> .....	42
<i>Crostini met blauwe kaas en honing</i> .....	43

### **DAGELIJKSE KOST**

<i>Minipizza met geitenkaas</i> .....	44
<i>Quiche met bacon en kaas</i> .....	46
<i>Hartige taart met kerstomaatjes en kaas</i> .....	48
<i>Pastasalade met gedroogde tomaten en rucola</i> .....	51
<i>Tortellini met rode paprika</i> .....	52
<i>Linguine met kip en champignons</i> .....	53
<i>Macaroni met ham en kaas</i> .....	55
<i>Visfilet met mosterdsaus</i> .....	56
<i>Rijstschotel met scampis en erwten</i> .....	58
<i>Kip op Baskische wijze</i> .....	60
<i>Curry van varkenshaasje met kokosmelk</i> .....	61

# INHOUD (vervolg)

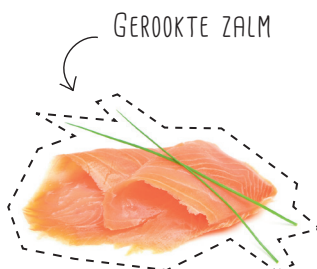
<i>Chili con carne express</i> .....	62
<i>Prei met ham en kaas</i> .....	65
<i>Spaanse tortilla met ui</i> .....	66
<i>Varkenskoteletten met mosterd en courgette</i> .....	67

## ONDER VRIENDEN

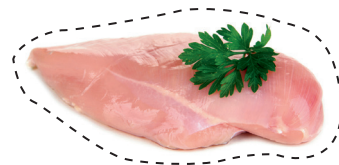
<i>Gevulde aubergine met basilicum</i> .....	68
<i>Courgettesalade met feta en munt</i> .....	71
<i>Kalkoenspiesjes met citroen en basilicum</i> .....	72
<i>Raviolegratin met spinazie</i> .....	75
<i>Gehaktballetjes met peterselie</i> .....	77
<i>Varkensgebraad met gekaramelliseerde ui</i> .....	78
<i>Varkenshaasje in bladerdeeg met pesto</i> .....	79
<i>Zalmfilet met lente-ui</i> .....	80
<i>Spaghetti met mosselen</i> .....	82
<i>Kabeljauw met hazelnootkorst en pilav</i> .....	84
<i>Tartiflette uit de Savoie</i> .....	85



TORTELLINI



GEROOKTE ZALM



KIP



## DESSERTS

<i>Frambozentaartjes met room</i> .....	86
<i>Panna cotta met melkchocolade</i> .....	89
<i>Soesjes met mascarpone room</i> .....	90
<i>Mug cake met hazelnootpasta</i> .....	92
<i>Cheesecake met citroen</i> .....	93
<i>Moelleux van chocolade</i> .....	94
<i>Moelleux met karamel</i> .....	96
<i>Granité van watermeloen</i> .....	99
<i>Tiramisu met speculaas en aardbeien</i> .....	100
<i>Gekaramelliseerde mango met kokosroom</i> .....	101



FRAMBOZEN



ZANDKOEKJES



CHOCOLADE



MASCARPONE





INLEIDING

Illustrations of various food items: a shrimp, a strawberry, a fish, an onion, a slice of citrus, a pear, a carrot, a fork, a plate, a banana, and a small figure.



# Inleiding

---

Wil je af en toe iets anders op de tong dan de maaltijden uit de studentenrestaurants zonder dat je naar smaakloze conserven of bedenkelijke diepvriesmaaltijden moet grijpen? Heb je geen zin in een zoektocht naar onbekende ingrediënten die je daarna nooit meer zult gebruiken? Of vind je het zonde van je tijd om uren in de keuken te staan?

Wil je daarentegen tenminste af en toe lekker en gevarieerd eten door gerechten op tafel te zetten die snel en gemakkelijk te bereiden zijn met slechts enkele ingrediënten? Zoek niet verder. Je hebt het ultieme boek gevonden!

In *Studentenkost* vind je 55 gevarieerde, eenvoudige, budgetvriendelijke maar vooral lekkere recepten. Er zijn recepten voor elke gelegenheid: een vlug ontbijt thuis of voor onderweg, een laat ontbijt na een avondje uit, dagelijkse kost, hapjes en maaltijden om met vrienden te delen... En natuurlijk ook desserts voor de zoete trek. Je zult nooit meer om een gerecht verlegen zitten!

Met slechts een beperkt aantal ingrediënten zet je snel een lekkere pannenkoek, een snelle pizza of pasta, gemarineerde kippenspiesjes, gehaktballetjes of een dessertje op tafel.

Op je plaats in de keuken en start! In een mum van tijd is je verrukkelijke maaltijd klaar. En een niet te onderschatten voordeel: de beperkte afwas achteraf!

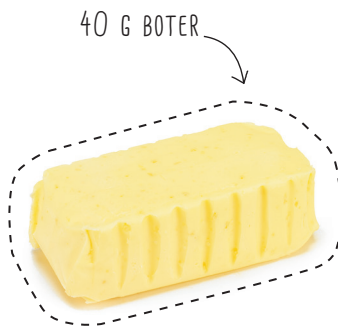




# Pannenkoeken MET AHORNSIROOP



30 CL VOLLE MELK



AHORNSIROOP

## EN OOK

- + 1 EI
- + 200 G BLOEM
- + 1 ZAKJE BAKPOEDER
- + 1 EETLEPEL BLOEMSUIKER
- + 1 MESPUNTJE ZOUT
- + ARACHIDEOLIE

## DAAR GAAN WE!

**1** Haal de melk en het ei op voorhand uit de koelkast. Doe de melk in een kom, breek het ei erbij en meng met een klopper. Smelt de boter in een pot op een laag vuur, voeg toe aan het melkmengsel en klop verder.

**2** Meng de bloem, het bakpoeder, de suiker en het zout in een kom. Maak een kuiltje in het midden en giet er het melkmengsel in. Klop met de klopper tot een glad beslag. Laat 15 minuten rusten.

**3** Vet een koekenpan in met behulp van wat keukenpapier en verhit ze. Schep er wat beslag in en laat bakken tot er belletjes op het oppervlak van de pannenkoek verschijnen. Draai de pannenkoek om en laat hem bakken aan de andere kant. Haal de pannenkoek uit de pan en leg hem op een bord. Herhaal tot het beslag op is.

**4** Giet ahornsirop over de pannenkoeken en dien op.



RUSTTIJD: 00:15





Bereidingstijd



00:10

Kooktechniek



ZONDER  
KOKEN

00:20





Bereidingstijd



00:15

Kooktechniek



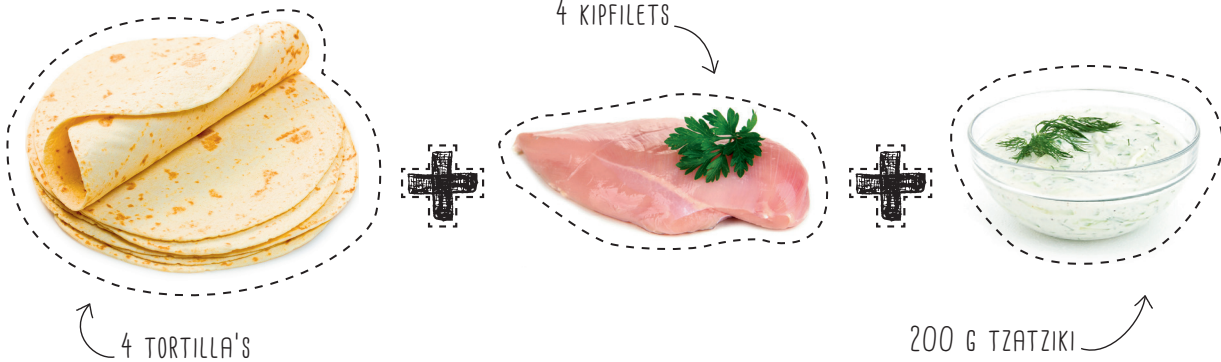
ZONDER  
KOKEN

00:06



# Wraps

## MET KRUIDIGE KIP



### EN OOK

- + 2 EETLEPELS OLIJFOLIE
- + 2 THEELEPELS CURRYPOEDER
- + PEPER EN ZOUT

### DAAR GAAN WE!

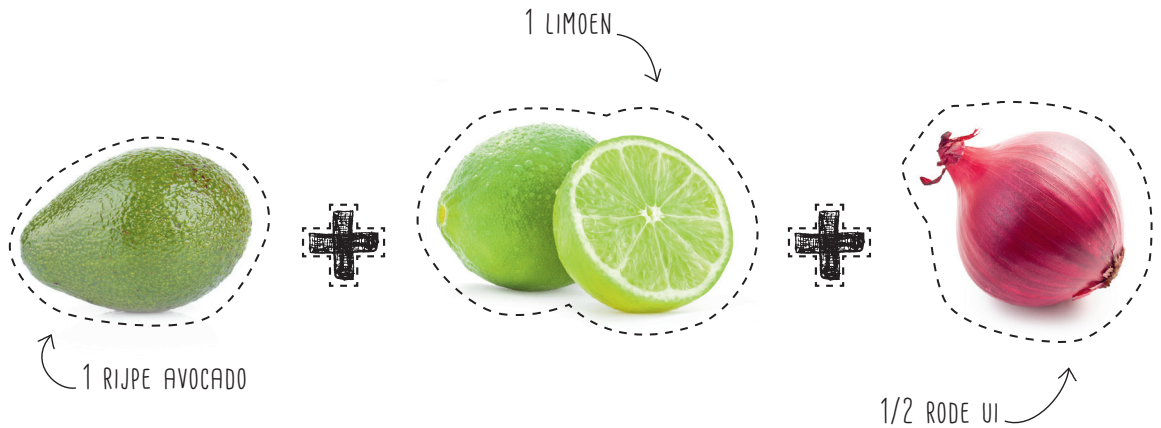
- 1 Verhit de olijfolie in een pan en bak de kipfilets aan beide kanten in 3 minuten goudbruin. Kruid met currypoeder, peper en zout. Haal de filets uit de pan en snijd ze in stukjes.
- 2 Leg de tortilla's open, bestrijk ze met de tzatziki en beleg ze met de stukjes kip.
- 3 Vouw eerst de onderkant en daarna de zijkanten van elke tortilla dicht. Wikkel de tortilla eventueel in een servet en dien op.



Tzatziki (Griekse yoghurt met een teentje geperste knoflook en geraspte komkommer) kun je zelf maken of kant-en-klaar kopen. Je kunt de tzatziki ook vervangen door de zelfgemaakte guacamole van bladzijde 30.



# Guacamole MET LIMOEN



## EN OOK

- + 1 SNUIFJE CAYENNEPEPER  
OF ENKELE DRUPPELS TABASCO
- + OLIJFOLIE (EVENTUEEL)
- + ZOUT

## DAAR GAAN WE!

- 1** Snijd de avocado in tweeën en verwijder de pit. Haal het vruchtvlees eruit met een eetlepel en doe het in een kom.
- 2** Pers de limoen uit bij de avocado en plet de avocado met een vork.
- 3** Pel de ui en hak zeer fijn. Voeg de ui samen met de cayennepeper of de tabasco toe aan het mengsel. Breng op smaak met zout en eventueel een scheutje olijfolie, meng goed en dien op.



## TIPS

*Serveer deze guacamole met tortillachips.  
Ook lekker in de wrap van bladzijde 25 in plaats van tzatziki.*





Bereidingstijd



00:10

Kooktechniek



ZONDER  
KOKEN

00:00





Bereidingstijd



00:15

Kooktechniek

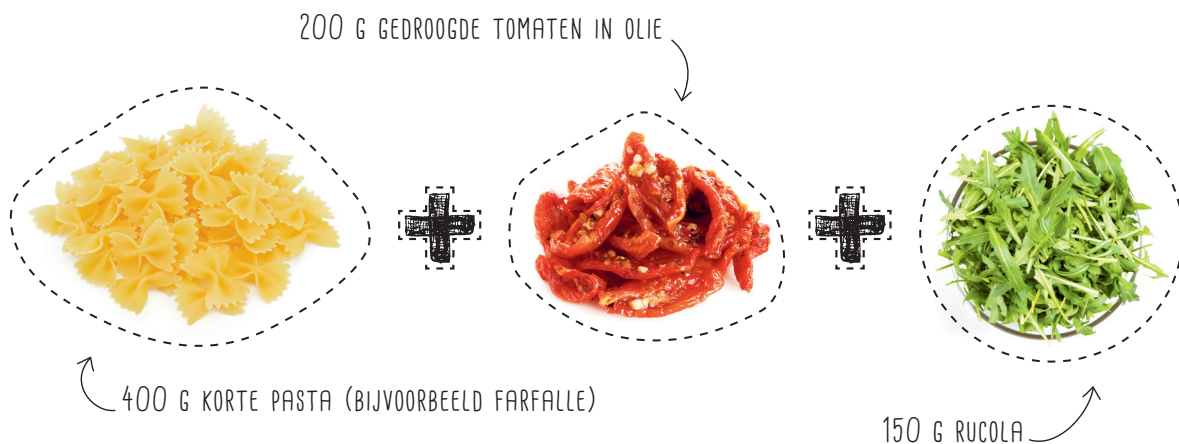


ZONDER  
KOKEN

00:10



# Pastasalade met gedroogde tomaten EN RUCOLA



## EN OOK

- + 100 G PARMEZAANSE KAAS (EVENTUEEL)
- + 5 EETLEPELS OLIJFOLIE
- + 2 EETLEPELS BALSAMICOAZIJN  
OF APPELAZIJN
- + PEPER EN ZOUT

## DAAR GAAN WE!

- 1** Kook de pasta in een grote kookpot gezouten water. Volg daarbij de instructies op de verpakking. Giet af en spoel even onder koud water. Giet opnieuw af.
- 2** Meng in een kom de olijfolie met de azijn, peper en zout. Voeg vervolgens de pasta toe. Meng voorzichtig en laat 30 minuten afkoelen.
- 3** Giet de tomaten af en snijd ze in reepjes. Snijd schilfers van de Parmezaanse kaas.
- 4** Verdeel de pasta over de borden. Werk af met de reepjes tomaat, de rucola en de Parmezaanse kaas. Dien op.



**KOELTIJD: 00:30**



## TIPS

Reken 10 g zout per liter water voor het koken van de pasta.  
Als je een dunschiller hebt, kun je daarmee de schilfers van de Parmezaanse kaas snijden. Maar met een mes lukt het ook.