

STUDENTEN KOOKBOEK

**MET KATERKOST, EXAMENKOST,
VEGGIE, ZERO WASTE, PARTY
& COMFORT FOOD**

Inhoud

SOEPBAR	7
Speedy spinaziesoep	9
Minestrone as you like	10
Oranje boven	13
Troostende tomatensoep	14
Oosterse groentebouillon	17
Stevige rodelinzensoep	18

EEN SLAATJE SLAAN	21
Caesarsalade met kip	23
Pittige pastasalade met mosterddressing	24
Rijstsalade met tonijn	27
Tabouleh	28
Pastasalade met kip en yoghurt-kerriedressing	31
Salade van kikkererwten en aubergine	32

CIAO ITALIA	34
Bruschetta met tomaat	37
Pasta carbonara	38
Spaghetti bolognese	41
Bolognesesaus the day after	42
Tipsy pasta	44
Tagliatelle met prei en paddenstoelen	45
Pasta met gerookte zalm, mascarpone en kappertjes	47
Penne met spinazie en walnoten	48
Lasagne met ricotta en broccoli	51
Risotto	52
Frittata met spaghetti en paprika	55

HELLO WORLD	57
Wrap met kip en mango	59
Wrap met tonijn en mais	60
Wrap met kip en pesto	61
Wrap met kalkoen en lente-uitjes	61
Wrap met hummus en feta	61
Wrap met falafel en avocado	61

Wrap met groenteomelet	61
Ramen	62
Poké bowl met zalm en avocado	65
Nasi goreng met garnalen en kip	66
Moussaka	69
Wok-'n-roll	70
Groene curry	71
Snelle curry van scampi's	72
Paneercurry met kokosmelk	75
Puree van zoete aardappelen en wortels op een bedje van linzen	76
Chili sin carne	79

BRAINFOOD	81
Groenteomelet	83
Smoothiebowl	84
Rodebietenshot	86
Groene smoothie van banaan en spinazie	87
Groene haver mout smoothie	87
Bessenboosters	88
Mangolassi	89
Lassi van granaatappel en banaan	89
Broccoli soep voor brainiacs	91
Pita met zoetzure kip, ananas en amandelen	92
Omega 3-zalmpakketje met courgette en wortel	95
Broccoli wok met pijnboompitten	96
Rijstnoedels met mango en noten	97
Fruitige fruitsalade	98

PARTYKOST	101
Margarita	102
Witte sangria	103
Watermeloengin	103
Mojito	104
Watermeloenslushie	106
Biermocktail	107
Cherrymocktail	108
Limoenmocktail	109
Groene tapenade	110
Guacamole	110
Hummus	111
Tomatensalsa	111

Spiesje meloen-ham	112
Spiesje mozzarella-tomaat	113
Gevulde kerstomaatjes	115
Pitapizzaatjes	116
Chicken wings	119
Minicroques met geitenkaas en appeltjes	120
Minicroques met avocado en spinazie	121
Hangover hamburger	122
Katerkebab	125

TROOSTKOST	127
Macaroni met kaassaus	129
Balletjes in tomatensaus	130
Vol-au-vent	132
Aardappelpuree	134
Ovenschotel van kabeljauw en spinazie	135
Witloof met ham en kaas	136
Kip met een korstje van parmezaan	139
Pannenkoeken	140
Broodpudding	142
Wentelteefjes	143

ZIN IN ZOET	145
Grootmoeders appelcake	146
Mugcake	147
Carrot cake	149
Oreo® cupcakes	150
Blueberry muffins	153
Brownies	154
Rijstpap	156
Chocolademousse	157
Tiramisu	159



Speedy spinaziesoep

VOOR 1 PERSOON (MET GROTE HONGER)

1/2 l water

1 groente- (veggie) of
kippenbouillonblokje

100 g gehakte diepvriesspinazie
(ongeveer 7 blokjes)

5 eetlepels (plantaardige) room
peper en zout

- Breng een kookpot met het water aan de kook – zorg ervoor dat je nog plaats overhebt voor de spinazie.
- Gooi het bouillonblokje in het water en roer even tot het opgelost is.
- Schud de spinazie in de bouillon en laat ongeveer 20 minuten sudderen tot de spinazie goed warm is.
- Roer de room erdoor en proef. Als je de soep te flauw vindt, breng ze dan op smaak met peper en zout.

Nog makkelijker...

... met een pakje diepvriesspinazie met room. Er zit wel meer spinazie in zo'n pakje, dus gebruik meer water en een extra bouillonblokje (room hoeft niet meer).

Liever vers?

Koop een zak verse jonge spinazieblaadjes. Was ze (droogdeppen hoeft niet), doe ze eerst in de kookpot en roer tot ze geslonken zijn. Doe dan pas het water en het bouillonblokje erbij en breng aan de kook. Verse spinazie moet minder lang koken, maar je zal de soep misschien wel moeten mixen.

Dimp your soup

Voeg op het laatst een van de volgende ingrediënten toe:

FLINK DOORSMAKEND:
blauschimmelkaas
(roquefort, stilton...).



HARTIG:
blokjes krokant gebakken
spek.



CLASSY:
reepjes gerookte zalm.



Caesarsalade met kip

VOOR 1 PORTIE

1 gebakken kipfilet

1 ei

1 sneetje witbrood

1 eetlepel olijfolie

1 handvol sla

parmezaan (lekker, maar hoeft niet)

Voor de caesardressing

2 ansjovisfilets op olie

1 klein teentje knoflook

1 eierdooier

1 eetlepel citroensap

1/4 koffielepel mosterd

3 eetlepels olijfolie
peper

- Breng wat water in een kleine kookpot aan de kook. Laat het ei in het kokende water glijden en laat 8 minuten koken, of iets korter als je je eitje zachtgekookt wil. Neem het ei met een eetlepel uit het water en laat het schrikken in een kopje koud water. Pel het ei en snijd het doormidden.
- Snijd de korst van het sneetje brood, als je dat liever hebt. Snijd het brood in blokjes. Verwarm de olijfolie in een pan op een matig vuur. Doe de broodblokjes erin en bak ze in 2 tot 3 minuten goudbruin.
- Maak de caesardressing.
- Snijd de ansjovis heel fijn.
- Pel de knoflook en doe hem in de knoflookpers. Als je geen knoflookpers hebt, snijd hem dan heel fijn.
- Doe de ansjovis, de knoflook, de eierdooier, het citroensap en de mosterd in een kommetje en roer goed met een klopper.
- Giet de olijfolie er in een dun straaltje bij en blijf goed kloppen.
- Doe de sla in een diep bord.
- Snijd de kip in reepjes en leg ze samen met het ei en de broodkorstjes op de sla.
- Sprengel er de dressing over en garneer eventueel met parmezaanschilders.

What's in a name

Julius Caesar heeft niets met deze salade te maken, wel de Italiaan Caesar Cardini, die het slaatje in 1924 voor het eerst in een restaurant in Mexico bereidde. Oorspronkelijk bevatte het geen kip of gekookt ei, het was dan ook bedoeld als bijgerecht.



Wrap met kip en mango

VOOR 2 WRAPS

2 tortilla's

8 plakjes kippenwit

1/2 mango

1/2 kleine rode ui

1 tomaat

enkele blaadjes sla (eventueel)

kant-en-klare yoghurt dressing

- ▶ Was de mango, schil hem en snijd de steen eruit. Snijd de mango in dunne staafjes.
- ▶ Pel de ui en snijd in halve ringen. Was de tomaat en snijd in blokjes.
- ▶ Was de blaadjes sla en dep ze droog met een propere keukenhanddoek.
- ▶ Verwarm de tortilla's 15 seconden in de microgolfoven.
- ▶ Leg enkele blaadjes sla in het midden van je tortilla en daarna enkele plakjes kippenwit, wat ui, tomatenblokjes en mango. Lepel wat dressing over de kip.
- ▶ Vouw nu de onderkant naar boven en daarna de linker- en de rechterkant naar binnen, zodat je een 'zakje' krijgt. Vind je dat zakje nog niet vol genoeg, schep er dan nog wat vulling in.

What's in a name

Mexicaanse tortilla's zijn grote platte ongerezen broden (eerder pannenkoeken) gemaakt van tarwemeel of mais. Ze zijn kant-en-klaar te koop, vaak ook onder de naam 'wraps'. Je kan ze ongevuld als een soort bijgerecht bij je maaltijd serveren, bijvoorbeeld bij de chili sin carne van blz. 79, of je kan ze vullen. Een opgerolde gevulde tortilla met (chili)saus die in de oven wordt gebakken, wordt een *enchilada* genoemd. Een *taco* is een kleine, zachte, gevouwen maistortilla met een vulling naar keuze. De hardere *taco's* zijn een Amerikaanse uitvinding. Een *Spaanse tortilla* is een dikke omelet met aardappelen, een beetje te vergelijken met de *Italiaanse frittata*.



Macaroni met kaassaus

Deze pasta wordt gemaakt met een traditionele kaassaus. Niet moeilijk, maar neem er wel je tijd voor. Wat echt onmisbaar is, is een goede, stevige klopper (of garde) en véél geduld (doe dit dus vooral niet als je gehaast of gestrest bent).

VOOR 2 PORTIES OF 2 DAGEN

250 g macaroni (zo van die elleboogjes)	150 g gemalen kaas (gruyère, emmentaler...)
50 g boter	citroensap
50 g bloem	nootmuskaat
5 dl melk	peper en zout

- Breng een grote kookpot gezouten water aan de kook en kook de macaroni beetgaar (kijk op de verpakking en als je echt zeker wil zijn, proef dan even).
- Maak ondertussen de kaassaus en zorg dat niemand anders op kot het vuur nodig heeft.
- Doe de boter in een kookpot en zet de kookpot op een matig vuur. Wacht tot de boter begint te bubbelen.
- Neem nu je klopper. Voeg de bloem toe en roer ongeveer 3 minuten met je klopper tot de boter volledig is opgenomen door de bloem.
- Voeg de melk beetje bij beetje toe en roer de saus telkens goed glad. Beter een belachelijk beetje melk dan te veel, want anders krijg je klonters. En hoe je ook roert, het is heel moeilijk om je saus dan nog glad te krijgen.
- Als je alle melk toegevoegd hebt, wacht je tot de saus kookt.
- Zet het vuur nu laag en laat nog 3 minuten sudderen.
- Zet het vuur uit en voeg de kaas bij beetjes toe. Roer elke keer tot de kaas gesmolten is.
- Breng op smaak met citroensap, nootmuskaat, peper en zout. Proef en kruid eventueel nog wat bij.
- Giet de macaroni af in een vergiet en laten even uitlekken.
- Schep de macaroni door de saus en dien op.

TROOSTKOST

Liever een korstje?

Schep de macaroni met de kaassaus in een ovenschaal, strooi er wat kaas en blokjes boter over en zet 15 minuten in een voorverwarmde oven van 180 °C. Zet de grillfunctie op het laatst even aan.

Pimp your meal

1 BAKJE HAMBLOKJES (of enkele plakken ham in reepjes): doe ze aan het einde bij de kaassaus, zodat ze nog even mee warm kunnen worden.

★

1 BLIK ARTISJOKHARTEN: laat ze uitlekken en snijd ze in kleine stukjes. Doe ze aan het einde bij de kaassaus, zodat ze nog even mee warm kunnen worden.

★

1 STRONK BROCCOLI: snijd de roosjes eraf en kook ze in een paar minuten beetgaar. Doe ze aan het einde bij de kaassaus. Gebruik de steel voor de broccolisloep op blz. 91.

★

2 PREIWITTEN: snijd het preiwit in ringen en stoof ze even aan in boter. Doe ze aan het einde bij de kaassaus.

Tips

Stijfgeklopt eiwit moet je direct door het deeg spatelen, anders zakt het in.



Vul de cakevorm nooit tot boven, want het deeg rijst en dan krijg je een overstroming in je oven.



De appels kan je ook in partjes snijden en boven op het deeg leggen.

Variëren kan je leren

CHOCOLADECAKE: smelt 100 g pure chocolade in de microgolfoven (telkens 30 seconden, 500 Watt) en meng door het deeg.



KOKOSCAKE: meng 100 g gemalen kokos door het deeg.



CITROENCAKE: rasp de schil van 1 biocitroen en pers hem uit. Meng de citroenrasp en het citroensap door het deeg.



SINAASAPPELCAKE: rasp de schil van 1 biosinaasappel en pers hem uit. Meng de sinaasappelrasp en het sinaasappelsap door het deeg.

Grootmoeders appelcake

VOOR 1 CAKE

200 g zachte boter of margarine
200 g kristalsuiker
1 zakje vanillesuiker
4 eieren

200 g zelfrijzende bloem
2 appels
kaneelpoeder
zout

- Verwarm de oven voor op 175 °C.
- Splits de eieren (hoe? zie blz. 145).
- Roer de vetstof zacht en meng goed met de kristalsuiker en de vanillesuiker.
- Meng de eierdooiers er een voor een door. Roer flink met een houten lepel.
- Zeef de bloem en een snuifje zout boven de beslagkom en roer onder het deeg.
- Klop het eiwit stijf op tot een wit schuim waarmee je piekjes kan vormen – dit kan je doen met een elektrische klopper of een gewone klopper, zelfs met een vork zou het moeten lukken, als je een groot uithoudingsvermogen hebt.
- Spatel het opgeklopte eiwit voorzichtig door het deeg.
- Schil de appels en snijd ze in blokjes. Meng de appelblokjes met wat kaneel door het deeg.
- Vet een cakevorm in en bestuif lichtjes met bloem, of bekleed de vorm met bakpapier.
- Vul 2/3 van de cakevorm met het deeg en bak ongeveer 40 tot 50 minuten in de oven.
- Controleer na 40 minuten of de cake al gaar is. Neem een houten satéstokje en prik in het midden van de cake tot helemaal beneden. Haal het stokje er weer uit. Hangt er nog beslag aan, laat de cake dan nog even bakken. Is het stokje droog, haal de cake dan uit de oven.

© 2020 Manteau | Standaard Uitgeverij nv,
Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen

www.standaarduitgeverij.be
info@standaarduitgeverij.be

Vertegenwoordiging in Nederland
New Book Collective, Amsterdam
www.newbookcollective.com

Recepten en samenstelling: Standaard Uitgeverij
Receptfoto's: iStock (25, 46, 58, 86, 123), Frank Croes (11, 45, 54, 67, 68, 73, 80, 93,
102, 112, 117, 135, 138), Shutterstock (overige foto's)
Omslagontwerp en vormgeving binnenwerk: Dominic Van Heupen

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnames of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

ISBN 978 90 223 3742 4
NUR 440
D/2020/0034/211