

**SNEL
KLAAR**





SNEL KLAAR

LOIC VAN IMPE

IK BEN LOÏC!

Mijn eerste herinneringen spelen zich af in de keuken. Mijn mama had namelijk een delicatessenzaak, waar ik praktisch opgegroeid ben. Onder haar toezicht liep ik rond in mijn eigen grote speeltuin! Ze leerde me hoe ik moest omgaan met grote scherpe messen, hoe alle groenten eruitzien, wat je nodig hebt om mayonaise te kloppen en hoe je uien snijdt zonder een traantje weg te pinken. Heel simpel: laat ze door iemand anders snijden.

Tijdens mijn studies viel het me op dat mijn medestudenten absoluut geen interesse hadden in koken. Daar moest en zou ik iets aan veranderen. Samen met een goede vriend die voor cameraman studeerde, kwam ik op een fantastisch idee: 'Waarom maken we niet eens een reeks filmpjes met gemakkelijke recepten voor kotstudenten?' En zo ontstond een prille versie van #KOTFOOD. Ondertussen werk ik fulltime als monteur en kreeg ik de kans om nieuw leven in mijn video's te blazen. Ik richtte een Facebookpagina op, waarmee ik in een mum van tijd veel studenten kon bereiken.

Dit boek is een verzameling van snelle en eenvoudige recepten die iedereen kan maken. Oké, dat lees je in quasi elk kookboek, hoor ik je denken. Maar ik beloof het! Ook al kan je nog geen ei bakken of geen wortel schillen, deze recepten zijn voor iedereen toegankelijk. Ze zijn specifiek bedoeld voor mensen met weinig tijd, een klein budget en weinig keukenspullen. Ik heb bovendien geprobeerd de kostprijs en bereidingstijd bij alle recepten gelijk te houden: ongeveer € 5 en rond het kwartier. Soms is het een beetje meer, maar meestal minder! Elk gerecht is trouwens voor één persoon bedoeld.

In dit boek geen ingewikkelde kookmethodes, moeilijke keukentermen, afwegen tot op de gram of honderd en een stappen. De focus ligt op lekker, soms gezond en altijd gemakkelijk. Je hoeft niet elke dag uren achter de potten te staan, maar af en toe is het gewoon plezier om van je eigen creatie te smullen dan om weer eens diezelfde kartonnen pizza te verorberen. Met dit boek wil ik dan ook graag bewijzen dat koken geen taak hoeft te zijn. Het is genieten en ontspannen.

Veel kookplezier, en smakelijk!





INHOUD



- 4** IK BEN LOÏC!
- 10** ONMISBARE TOOLS EN INGREDIËNTEN
- 12** QUESADILLAS MET KIP EN TOMATENSALADE
- 14** ONE POT MAC AND CHEESE
- 16** GEVULDE AUBERGINE MET FETA EN GRIEKSE PASTA
- 18** CHEESY BURGER MET SPEK, BOONTJES EN TOMAAT
- 20** SALADE MET POMPELMOES, GEITENKAAS EN STUDENTENHAVER
- 22** PANPIZZA
- 24** KEFTA VAN LAM MET TZATZIKI EN PLAT BROOD
- 26** LASAGNE VERDE MET PESTO EN COURGETTE
- 28** FLAMICHE MET SPEK
- 30** PASTINA
- 32** SALADE FALAFEL
- 34** GEVULD BROOD MET CHEESY TOMATENSAUS
- 36** BIFANA
- 38** WRAP MET MAKREEL EN AVOCADO
- 40** STEAK SAMBAL MET INSTANTNOEDELS
- 42** BBQ-KIPPENVLEUGELS MET COLESLAW
- 44** MOKQUICHE
- 46** TORTELLINI MET CHORIZO EN TOMATENSAUS
- 48** ZOETE AARDAPPEL MET SPEK EN EEN GEPOCHEERD EI
- 50** HAM-EN-KAASFLAPJES
- 52** THAÏSE GROENE CURRY
- 54** SALADE VAN MOZZARELLA, SPINAZIE, ERWTEN EN BROCCOLI

56 GEVULDE ONTBIJTPISTOLET

58 HUMMUS MET NACHO'S

60 RÖSTI MET POMPOEN EN KIP

62 CAPONATA SICILIANA

64 STOOFLVEES KOTFOODSTYLE

66 TAJINE MET KIP, AMANDEL EN
ABRIKOOS

68 GEVULDE BALLETTJES IN
TOMATENSAUS

70 CHIPS VAN SPAGHETTI MET
PESTO VAN PISTACHE

72 KIP IN ZOETZURE SAUS

74 TEMPURA VAN RESTJES

76 RIGATONI PUTTANESCA

78 AZIATISCHE SOEP IN DE
MICROGOLFOVEN

80 GROENE RISOTTO EN
KROKANTE ZALM

82 BURRITO MET GEKRUID
GEHAKT

84 KROKANTE KIP MET PITTIGE
SALADE

86 FRITTATA MET GEBAKKEN
RICOTTA EN BROCCOLI

88 VERSE KOKOSCURRY

90 HAMROLLETJES MET
PASTINAAK EN PENNE

93 INDEX



ONMISBARE TOOLS EN INGREDIËNTEN

Het spreekt voor zich dat je een minimum aan basisingrediënten nodig hebt wanneer je in de keuken staat. Ik verdeel ze graag onder in twee categorieën. Enerzijds de onmisbare ingrediënten, die je altijd in huis zou moeten hebben, anderzijds het boodschappenlijstje voor een specifiek recept. Mijn recepten zijn bewust heel makkelijk, maar perfect uit te breiden of te pimpen. Laat je creativiteit werken. Ben je een complete chaos in de keuken of een echte beginner? Volg de recepten dan stap voor stap. Heb je de basis onder de knie? Durf nieuwe dingen te ontdekken en ga ermee aan de slag!



— WAT HEB JE ZEKER NODIG? NIET VEEL! —

10 KEUKENTOOLS

- antikleefpan
- antikleefsteelpan
- dunschiller
- grote zeef
- houten spatel
- microgolfoven
- snijplank
- plastic doos die in de microgolf kan
- scherp mes!
- waterkoker

EEN SCHERP MES
IS VEEL VEILIGER DAN
EEN BOT. MET EEN BOT MES
VERWOND JE JE MAKKELIJKER
DAN MET EEN GOED SCHERP MES.
DE INTERESSANTSTE INVESTERING
DIE JE KUNT DOEN!



DE MICROGOLFOVEN

De microgolfoven is een fantastisch toestel, maar werd over de jaren heen in een negatief daglicht geplaatst. Waarom? Wel, ik vermoed dat veel mensen een microgolfoven associëren met het opwarmen van kant-en-klare maaltijden. En dit is niet bepaald de gezondste voeding die er is... Wat doet een microgolf eigenlijk? Heel simpel. Zoals het woord het zelf zegt, worden er microgolven ofwel elektromagnetische stralen in een volledig gesloten omgeving rondgestuurd. Deze stralen agiteren de watermoleculen, waardoor er wrijving ontstaat en die wrijving zorgt ervoor dat er hitte gecreëerd wordt, waardoor je eten opwarmt. Meer dan waterdeeltjes door elkaar schudden, doet het toestel eigenlijk niet! Ideaal om te gebruiken als keukentool dus. Ik gebruik de microgolfoven graag om daadwerkelijk ingrediënten mee te koken. Niet om eten opnieuw op te warmen. Groenten garen sneller en hebben minder water nodig dan een kookpot. Ik kook er zelfs pasta, rijst, bulgur en aardappelen mee. Lang leve de microgolfoven!



14'

QUESADILLAS MET KIP EN TOMATENSALADE

PERFECTE SNACK ALS JE EEN FEEST GEEFT!

INGREDIËNTEN:

1 limoen
1 rode paprika
1/2 chilipeper
2 gebakken stukjes kip
6 eetlepels geraspte cheddar
2 wraps
6 kerstomaten
koriander

ONMISBARE INGREDIËNTEN:

knoflook
sjalot
peper
zout
olijfolie

Rasp de limoen, een teentje knoflook, een sjalot, paprika en chilipeper. Snijd de koude kip in kleine stukjes.

Meng alles met de geraspte cheddar en vul de wraps.

Vouw ze dicht en laat ze 2 1/2 minuten smelten in de microgolfoven op 900 W.

Snijd de kerstomaten in kleine stukjes en kruid met peper en zout. Giet er wat olijfolie en sap van een halve limoen over en bestrooi met fijngesneden koriander.

Haal de wraps uit de microgolfoven en bak ze krokant op een middelmatig vuur (ongeveer 2 minuten per kant).

Enjoy!



14'

ONE POT MAC AND CHEESE

THUMBS UP VOOR DE KAASLOVERS!



INGREDIËNTEN:

1/2 kop emmentaler
1/2 kop parmezaan
1 eetlepel paneermeel
50 g ham
1 kop kleine macaroni
1 kop melk
1/2 kop water

ONMISBARE INGREDIËNTEN:

zout
peper
nootmuskaat

Maak een kaaskorst met een bodem emmentaler, parmezaan en paneermeel. Doe deze ingrediënten in een kookpot en zet 4 minuten op een middelmatig vuur.

Snijd de ham in hapklare stukjes.

Haal de korst uit de pot. Doe de macaroni, de melk en het water in de pot en laat opkoken.

Laat nog 5 minuten met een deksel op een zacht vuur pruttelen. Kruid af met zout, peper en nootmuskaat.

Voeg de hesp toe net voor het serveren. Werk de romige Mac and Cheese af met de krokante korst erbovenop.

Enjoy!