



Studenten **KOOK BOEK**

..... ————
*Ontdek de superchef in jezelf met
onze toprecepten en waanzinnige tips!*

Wraps met tomaat

Veggie & easy
as h*ll!

Verwarm de wraps in een koekenpan. Besmeer de wraps met de pesto en verdeel er de plakjes tomaat, de rucola en de pijnboom-pitjes over. Rol de wraps op en snijd ze in delen.



2 kleine wraps
50 ml pesto
1 tomaat, in dunne plakken
handje rucola of spinazie
pijnboom-pitjes
trosje cherrytomaatjes

kaart hier afscheuren



*Liefde gaat
door de
maag!*

REALLY!!!

Gemarineerde aardappelspies



BBQ!
(of grillpan)

500 g vastkokende
krieltjes in de schil

1 citroen

2 tenen knoflook

2 el mayonaise

3 el olijfolie

peper en zout

Kook de krieltjes halfgaar en droog ze goed af. Knijp de citroen uit boven de krieltjes en wentel de krieltjes goed door het sap. Pers de knoflooktenen uit en maak een marinade van de mayonaise, de olijfolie en de knoflook. Breng de marinade op smaak met peper en zout. Wentel de krieltjes door de marinade en laat ze een half uur afgedekt staan. Rijg de krieltjes aan een spies. Rooster ze op de barbecue of in een grillpan goudbruin.



Groentesoep met balletjes

Oh zo makkelijk!

Breng de bouillon aan de kook. Draai kleine balletjes van het gehakt en voeg ze toe aan de bouillon. Laat de balletjes zachtjes 3 minuten koken. Voeg groenten zoals wortel, erwtjes, bloemkool, prei en vermicelli toe en kook deze 8 minuten mee. Maak het aardappelmeel aan met een beetje water en voeg dit al roerend toe aan de soep. Roer de bladselderij en peterselie erdoor.


- 1 l runderbouillon
(vers of van tablet)
- 100 g gehakt
- 300 g gemengde groenten
(bijvoorbeeld wortel,
erwtjes, bloemkool, prei)
- 100 g vermicelli
(of meer naar smaak)
- 2 el aardappelmeel
- 2 stengels bladselderij
- half bosje peterselie



Steek er eens wat vaker een stokje voor ehh.. door. De voordelen van eten vanaf een stokje zijn legio: je hoeft ze alleen maar in folie te wikkelen om mee te nemen, het is eens wat anders (leuk voor een feestje!) en dippen gaat ook al zo makkelijk. Maar laten we wel wezen: dat je geen bestek en borden hoeft af te wassen is toch wel het grootste pluspunt!

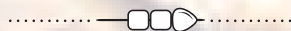
WIST JE DAT ETEN VANAF EEN STOKJE OOIT IS BEDACHT ZODAT MENSEN HUN VINGERS NIET BRANDEN ALS ZE IETS GAREN AAN EEN OPEN VUUR?

Wil je echt alles vanaf een stokje eten? Ga dan naar restaurant Everything On A Stick in Amsterdam.



In andere culturen eten ze zo vaak van een stokje: denk aan saté, kebab, cornstick, cakepop en marshmallows. Maar wij doen ook vaak mee met een lekker ijsje!

**28 MAART IS WERELDWIJD UIT-
GEROEPEN TOT SOMETHING ON
A STICK DAY!**



Heb je over?
Bewaar als snack voor
de volgende dag!



Doe de knoflook, basilicum, pecorino, parmezaan en pijnboompitten met wat olijfolie in de blender. Voeg zodra een puree is ontstaan geleidelijk de rest van de olijfolie toe. Meng het geheel tot een gladde pasta. Breng ondertussen in een grote pan ruim water aan de kook. Voeg de spaghetti en wat zout toe en kook de pasta beetgaar. Schep de spaghetti op een grote schaal en voeg de pesto toe. Schep alles voorzichtig om en serveer direct.

350 g spaghetti
25 g pecorino, geraspt
25 blaadjes verse
basilicum
25 g Parmezaanse kaas,
geraspt
2 teentjes knoflook,
gehakt
50 g pijnboompitjes,
geroosterd
1¼ dl olijfolie
zout



Spaghetti al pesto genovese



Flapjacks van muesli

Smelt de boter. Meng in een kom de muesli met de kaneel, suiker, gesmolten boter, kokos, stukjes abrikoos en chocolade. Zorg dat alle muesli met wat boter bedekt is. Bekleed een vierkante bakvorm met bakpapier. Stort het mueslimengsel in de bakvorm en druk het geheel goed aan. Bak de koek in 1 uur goudbruin en knapperig in een voorverwarmde oven van 150°C. Haal de koek uit de oven en snijd hem voorzichtig voor in rechthoekige stukken. Laat de koek in de bakvorm helemaal afkoelen. Dit duurt zeker een uur. Breek de afgekoelde koek op de snede in rechthoekige stukken.

250 g roomboter

500 g muesli

2 tl kaneel

300 g suiker

100 g gedroogde kokos

100 g gedroogde abrikozen, in stukjes

200 g witte chocolade, in stukjes

benodigdheden:

vierkante bakvorm, ongeveer 20 cm

Mee te nemen naar:

.....



Tapas!

Baskische vleesballetjes



- 50 g groene olijven
- 100 g chorizo
- 50 g Hollandse geitenkaas
- 1 knoflookteentje
- 200 g rundergehakt
- 1 beschuit, verkruid
- 1 ei
- 1 mespunt kaneel
- zeezout
- zwarte peper, versgemalen
- 4 el scherpe salsaus
(kant-en-klaar)
- potje salsa
- 12 cocktailprikkers

Hak olijven, chorizo, geitenkaas en knoflook zeer fijn. Kneed er grondig gehakt, beschuit en ei door. Breng het gehakt-mengsel extra op smaak met kaneel, zeezout en zwarte peper. Draai van het mengsel balletjes ter grootte van een golfbal en bak ze rondom goudbruin in wat olijfolie in een koekenpan. Steek in elk balletje een prikker, en serveer er salsa bij.



kaart hier afscheuren

*Met deze
goudgele
rakker ...*

SPOEL JE ÉCHT ÁLLES WEG!