

Quick & Tasty
**STUDENTEN
KOOKBOEK**

LENA DJUPHAMMAR | PERNILLA RÖNNLID



DELTA



OVER HET BOEK.....5

Waarom snel en gezond?

Save my busy day...7

Redder in geval van tijdnood - snelle gerechten voor drukke dagen

EASY BEING GREEN....27

Alles op groentegebied - lekkere vegetarische gerechten

Chicken in my kitchen...49

Supersimpel - nieuwe favoriete gerechten met kip

GONE FISHING.....63

Als een vis in het water - visrecepten, lekker en gezond

Friends and food...73

Teamwork - samen met goede vrienden koken is leuk

OVER HET BOEK



In dit boek vind je eenvoudige recepten die lekker en gezond zijn.
Voor dagen waarop het snel klaar moet zijn en voor dagen
waarop je de tijd voor een gerecht wilt nemen.
En ook alle dagen daartussenin.



SNEL

Blokken, werken, chillen met vrienden – als student heb je veel omhanden. Daarom kun je recepten die snel tussendoor te maken zijn altijd goed gebruiken – en daar staan er in dit boek enkele van.

GEZOND

Snelle gerechten hoeven niet altijd ongezond te zijn, integendeel! Onze recepten zijn lekker en gezond! Ze bevatten veel groenten en leveren je veel energie en belangrijke voedingsstoffen. Gezond was nog nooit zo lekker!

EENVOUDIG

Voor studenten is koken niet echt een prioriteit en daarom zijn eenvoudige en snelle recepten des te belangrijker. Gerechten die wat meer tijd kosten, kun je bijvoorbeeld samen met vrienden maken – dat is leuk en je kunt onmiddellijk wat tips uitwisselen.

Creatief

Wij hopen dat dit boek al snel vol ezelsoren, notities en vetvlekken zit en je er veel nieuwe favoriete recepten in vindt. Voeg gewoon een ingrediënt toe als je het gevoel hebt dat er iets ontbreekt of varieer met het recept. Wees creatief met koken – er kan niet veel misgaan. Je zult zien: hoe meer je uitprobeert, hoe beter je kookkunsten worden.

LEKKER

We zouden het leuk vinden als je onze recepten ziet als inspiratiebron; ze zijn niet in steen gebeiteld! Probeer eens nieuwe recepten en ingrediënten uit. Voeg een beetje meer tabasco toe als je houdt van pittig, of een paar druppels citroensap voor meer zuur. Jouw smaak is het enige dat telt!

...VEEL PLEZIER!

Koken moet niet alleen verzadigen, het moet vooral leuk zijn. Geniet daarom van de tijd in de keuken en de heerlijke gerechten die je bereidt.

Happy cooking!

En ook nog wat recepten voor onderweg!





.....

Supersimpel

VEGETARISCHE OMELET

LIGGEN ER NOG EEN PAAR EIEREN, WAT GROENTEN EN EEN BEETJE KAAS
IN DE KOELKAST? DAN EET JE VANDAAG OMELET!

.....

VOOR 1 PERSOON

¼ RODE UI
½ RODE PAPRIKA
2 EL KOOLZAADOLIE
2 EIEREN
2 EL WATER OF MELK
½ TL ZOUT
½ TL VERS GEMALEN ZWARTE PEPER
30 G FETA, VERBROKKELD
1 HANDVOL RUCOLA, HAPKLAAR

- 1.** Pel de ui, was de paprika, snijd hem doormidden en verwijder de zaadlijsten en zaden. Snijd beide in stukjes. Verhit in een koekenpan een eetlepel olie en bak hierin de groenten aan tot de paprika zacht is. Doe dit in een schaal en zet het weg.
- 2.** Doe eieren, water of melk, zout en peper in een schaal en klop dit luchtig met een vork.
- 3.** Verhit in de koekenpan op een gemiddelde stand een eetlepel olie, giet het eimengsel erin en til het tijdens het bakken regelmatig met een spatel een beetje op zodat het nog vloeibare eimengsel op de bodem van de pan terechtkomt. De omelet is klaar zodra het ei is gestold en de onderkant lichtbruin is.
- 4.** Verdeel de groenten over de omelet in de pan en strooi de feta erover. Haal de pan van de kookplaat zodra de kaas begint te smelten. Serveer met rucola.

.....

Zoet en pittig

KIPWRAPS

SAPPIGE KIP, AVOCADO, MAIS EN ZOETE CHILISAUS IN EEN HEERLIJKE TORTILLA -
WAT WIL JE NOG MEER?

.....

VOOR 2 PERSONEN

1 LIMOEN
2 KIPFILETS
1 EL KOOLZAADOLIE
¼ VERSE RODE CHILIEPEPER, ZADEN
VERWIJDERD EN FIJNGESNEDEN
1 TEENTJE KNOFLOOK,
GEPELD EN FIJNGESNEDEN
¼ TL ZOUT
1 AVOCADO
150 G MAIS UIT BLIK
2 ZACHTE TORTILLA'S

SAUS

1 EL ZOETE CHILISAUS
50 G NATUURYOGHURT

1. Snijd de limoen doormidden en pers hem uit. Snijd de kip in reepjes en laat die een kwartier marineren in limoensap. Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de kipreepjes, de chilipeper en de knoflook een paar minuten. Strooi het zout erover.

2. Schil de avocado, verwijder de pit en snijd hem in partjes. Laat de mais uitlekken.

3. Voor de saus: doe de chilisaus en yoghurt in een kom en meng goed. Warm de tortilla's op volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verdeel er de kip, groenten en saus over en rol ze op tot wraps.





Nieuw favoriet gerecht

SNELLE BURGERSANDWICH

BIJNA EEN HAMBURGER, MAAR NIET HELEMAAL. PERFECT VOOR EEN LUNCH
MET VRIENDEN - MET OF ZONDER FRIETJES.

VOOR 2 PERSONEN

250 G RUNDERGEHAKT
2 EL BARBECUESAUS
¼ TL ZOUT
¼ TL VERS GEMALEN ZWARTE PEPER
¼ GELE PAPRIKA
1 STUK PREI (CA. 10 CM)
¼ COURGETTE
1 TEENTJE KNOFLOOK
1 EL BOTER
4 PLAKKEN WITBROOD
4 EL CRÈME FRAÎCHE

1. Doe het gehakt, de barbecuesaus, zout en peper in een kom, meng goed en maak daar twee langwerpige ballen van. Druk ze een beetje plat tot een hamburger. Maak ze zo'n twee centimeter dik.

2. Was de groenten, maak ze schoon en snijd ze in plakken of repen. Pel het teentje knoflook en hak het fijn. Verhit de boter in een koekenpan en bak hierin de knoflook en de groenten tot ze zacht zijn. Schep de groenten uit de pan en bak de burgers 3 minuten aan iedere kant in dezelfde koekenpan.

3. Rooster het brood in de oven of een broodrooster. Leg de burgers op de boterhammen, voeg groenten en crème fraîche toe en leg er een boterham op. Serveer het gerecht bijvoorbeeld met frietjes (recept bladzijde 83).

Pasta pronto

NOEDELS MET COURGETTE EN CHILIPEPER

**SOJANOEDELS BEVATTEN MEER EIWITTEN DAN GEWONE NOEDELS.
PROBEER HET GEWOON EENS!**

VOOR 4 PERSONEN

400 G SOJANOEDELS OF
NORMALE NOEDELS
80 G PARMEZAAN, GERASPT
1 EL OLIJFOLIE
2 COURGETTES (ELK CA. 300 G)
2 TEENTJES KNOFLOOK,
GEPELD EN GEPERST
1 RODE CHILIPEPER, ZADEN
VERWIJDERD EN FIJNGESNEDEN
ZOUT EN ZWARTE PEPER
30 G PIJNBOOMPITJES,
GEROOSTERD

- 1.** Kook de noedels gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking en doe ze in een schaal. Roer de parmezaan door de noedels zodat hij smelt.
- 2.** Verhit intussen de olijfolie in een koekenpan. Was de courgettes, maak ze schoon en schaf ze met een groenteschaaf rechtstreeks in de koekenpan. Roer er knoflook en chilipeper door en bak tot de courgette lichtbruin is. Strooi er dan zout en peper over.
- 3.** Verdeel het courgettemengsel over de noedels, bestrooi met pijnboompitjes en serveer.

