

DE STUDENTEN CHEF

EMILY VAN RHEENEN

GEMAAKT VOOR STUDENTEN, DOOR STUDENTEN

CULINAIR ◇ KARAKTER

Beste aankomende student, groentje,
feut, sjaars, freshman,

Bij studeren hoort een ander leefritme. Waar je moeder vroeger de balans en de maaltijden in je leven bracht, zul je dit nu zelf moeten doen. Waarschijnlijk ging je nooit eerder de ene dag tot in de vroege uurtjes naar de kroeg om pas om 13:00 uur op te staan, om de volgende dag de hele nacht door te halen voor een tentamen. Als student wil je je kostbare tijd in je drukke leven liever niet aan koken verspillen, maar wel af en toe indruk maken op je vrienden. Over het algemeen wil je gezond eten, maar dan wel gewoon normaal, gezellig en lekker. En natuurlijk binnen budget.

De foodvideo's op Instagram helpen je niet verder, en om nou iedere keer je ouders om hulp te vragen... Kortom, als student kun je wel wat extra voedingstips gebruiken!

Geen nood: alle studenten moeten er doorheen. De één treft huisgenootjes die hem of haar tot een ervaren thuishok kneden en de ander gaat bij de appie-to-go app in de leer. Maar jij bent de gelukkige eigenaar van 'De Studentenchef', de handleiding voor lekker eten tijdens je studententijd.

Emily

Inhoudsopgave

13

Basics

De basis van koken

25

Ontbijt

Ontbijt als een koning

45

Lunch

Lunch on the go

67

Dinner

Avondeten voor jezelf

85

Gezellig

Huisdiners en koken voor vrienden

95

Toetje

Toetjes om te delen

113

Borrel

Alles voor een mooie borrel



Oats

Haverhout is goedkoop en vult goed. Heb je een zware ochtend, dan kun je er hiermee tegenaan. In het studentenhuis waarin ik met allemaal dames woonde was er dan ook steevast 's ochtends een rij voor de magnetron om de mugcake te maken. Het is simpel te maken en je kunt er zelf veel variaties op bedenken. Kijk wel uit als je dit mini cakeje uit de magnetron haalt, want dan is-ie gloeiend heet.



Pesto

1 eetl. pesto
zout & peper

Smeer 1 eetlepel pesto over de avocado.



Simpel

een paar cherry tomaatjes of ½ tomaat
zout & peper

Snij de cherrytomaatjes in plakjes
en leg op de avocado.



Brooklyn

1 ei (gebakken of zacht gekookt)
optie: 2-4 plakjes bacon
zout & peper

Bak het ei en de bacon in een pan. Je
kunt ook een gekookt ei gebruiken.

Spaans

¼ rode paprika

¼ gele paprika

zout & peper

Snijd de rode en gele paprika in reepjes.

Bak de reepjes in een pan op medium vuur totdat ze iets zacht zijn.

Beleg de avocadotoast met de paprika.

Mexicaans

2 eetl. maïs

1 eetl. feta of harde witte kaas

snufje paprikapoeder en chilivlokken

zout & peper

Verspreid de maïs en de kaas over de avocado.

Bestrooi met paprikapoeder en chilivlokken. En maak de toast nog frisser met wat limoensap.

Italiaans

½ bol mozzarella

½ tomaat

zout & peper

Snijd de tomaat en mozzarella in dikke plakken en leg deze op de avocado.







Pad Thai

Dit is zeker niet het traditionele pad thai recept, omdat deze oorspronkelijk zonder pindakaas wordt gemaakt, maar het is zeker weten lekker. Je kunt variëren met andere overgebleven groenten die je hebt en er is simpel meer van te maken als je met een groep bent..



1 portie -
die je kunt
uitbreiden



10 min



makkelijk

Meng de ingrediënten voor de saus door elkaar in een antiaanbakpan op middelhoog vuur. Bak de wortel, paprika en erwtes 2 minuten mee.

Doe de rijstnoedels bij de pan en giet er een klein glas water bij. Als de noedels slap en beetbaar zijn, proef dan het gerecht en pas het aan als het nodig is (met meer sambal, sojasaus, pindakaas, of honing naar smaak).

Serveer met de garnering.

1 nestje rijstnoedels per persoon

¼ wortel in stukjes of slierten

¼ paprika in reepjes

2 eetl. diepvrieserwtjes

Voor de saus:

2 eetl. sojasaus

1 eetl. pindakaas

1 theel. sambal

1 theel. honing of teriyakisaus of ketjap

Voor de garnering:

1 kwart limoen

paar blaadjes munt,
kleingesneden

1 eetl. pinda's

¼ avocado in plakjes



Homemade sorbet

Het mooie aan het zelf maken van ijs met fruit, is dat het eigenlijk best gezond is. Het is namelijk alleen maar fruit.



3 porties



10 min



gemiddeld

Voor elk recept moet je stukjes fruit invriezen, of ze bevroren kopen, en dan met een staafmixer of blender tot ijs maken.

Wil je het later eten, zet het dan na het bereiden terug in de vriezer.