

2





LOÏC VAN IMPE



SNEL & SIMPEL

FOTO'S: KRIS VLEGELS & HEIKKI VERDURME

Lannoo

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. Uiteraard kreeg ik verschillende keren de vraag: 'Wanneer komt er een boek?' Wel, beste lezer, hier is het!

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. Studenten dus. Daarom ben ik vertrokken vanuit de beperkingen van een 'kotkeuken'. Vaak beschik je over slechts één vuurtje, hoogstens een pan en een pot, geen oven maar wel een microgolfoven en een te kleine koelkast (waarschijnlijk gevuld met bier en een rottende wortel). 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 plezanter 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!

Loïc



INHOUD



4	IK BEN LOÏC!	66	GEVULD BROOD MET CHEESY TOMATENSAUS
10	ONMISBAARE TOOLS EN INGREDIËNTEN	68	BIFANA
18	FOOD@HOME	70	CARBOEBOE
26	QUESADILLAS MET KIP EN TOMATENSALADE	72	WRAP MET MAKREEL EN AVOCADO
28	ONE POT MAC AND CHEESE	74	STEAK SAMBAL MET INSTANT-NOEDEL
30	GEVULDE AUBERGINE MET FETA EN GRIEKSE PASTA	76	BBQ-KIPPENVLEUGELS MET COLESLAW
32	CHEESY BURGER MET SPEK, BOONTJES EN TOMAAT	78	MOKQUICHE
34	SALADE MET POMPELMOES, GEITENKAAS EN STUDENTENHAVER	80	FAMILIE
36	PANPIZZA	94	TORTELLINI MET CHORIZO EN TOMATENSAUS
40	KROKANTE KIP MET APPELMOES EN GEBAKKEN KRIELTJES	96	ZOETE AARDAPPEL MET SPEK EN EEN GEPOCHEERD EI
42	CROQUE CAPRESE	98	HAM-EN-KAASFLAPJES
44	KEFTA VAN LAM MET TZATZIKI EN PLAT BROOD	100	THAÏSE GROENE CURRY
46	ROCK-'N-ROLL	102	SPAGHETTI AL FUNGHI
58	LASAGNE VERDE MET PESTO EN COURGETTE	104	STEAK MET ROZEMARIJN, KRIELTJES EN ERWTEN
60	FLAMICHE MET SPEK	106	VOL-AU-VENT KOTFOODSTYLE
62	PASTINA	108	SINGLE POT PASTA
64	SALADE FALAFEL	110	SALADE VAN MOZZARELLA, SPINAZIE, ERWTEN EN BROCCOLI

112	WERK	156	GROENE RISOTTO EN KROKANTE ZALM
122	GEVULDE ONTBIJTPISTOLET	158	BURRITO MET GEKRUID GEHAKT
124	HUMMUS MET NACHO'S	160	KROKANTE KIP MET PITTIGE SALADE
126	RÖSTI MET POMPOEN EN KIP	162	PASTA MEATBALLS UIT LADY EN DE VAGEBOND
128	CAPONATA SICILIANA	164	WORTELSTOEMP MET SPIERING
130	CROQUE GEITENKAAS MET SPEK	166	FRITTATA MET GEBAKKEN RICOTTA EN BROCCOLI
132	VISPAPILLOT ZONDER OVEN	168	VERSE KOKOSCURRY
134	STOOFVLEES KOTFOODSTYLE	170	HESPROLLETJES MET PASTINAAK EN PENNE
136	TAJINE MET KIP, AMANDEL EN ABRIKOOS	172	VOOR MIJ IS KOKEN ROCK-'N-ROLL!
138	GEVULDE BALLETTJES IN TOMATENSAUS	174	INDEX
140	CHIPS VAN SPAGHETTI MET PESTO VAN PISTACHE		
143	VOETBAL		
146	KIP IN ZOETZURE SAUS		
148	GESMOORD WITLOOF MET WORST EN APPEL		
150	TEMPURA VAN RESTJES		
152	RIGATONI PUTTANESCA		
154	AZIATISCHE SOEP IN 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

OP KOT:

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 hesp
1 kop kleine macaroni
1 kop melk
1/2 kop water

**ONMISBARE INGREDIËNTEN
OP KOT:**

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 hesp 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!

16'

GEVULDE AUBERGINE MET FETA EN GRIEKSE PASTA

INGREDIËNTEN:

100 g Griekse pasta
1 aubergine
gedroogde oregano
4 kerstomaten
1 koffielepel tomatenconcentraat
peterselie
1/2 blokje feta

ONMISBARE INGREDIËNTEN

OP KOT:

ui
knoflook
olijfolie
peper
zout

Gaar de pasta in een plastic pot met water en zout gedurende 10 minuten in de microgolfoven op 900 W. Prik gaatjes in de aubergine en gaar mee met de pasta.

Snijd de ui en de knoflook fijn en fruit in olijfolie met peper, zout en oregano.

Snijd de tomaten in vieren en voeg ze toe.

Schraap de aubergine uit en bak mee in de pan.

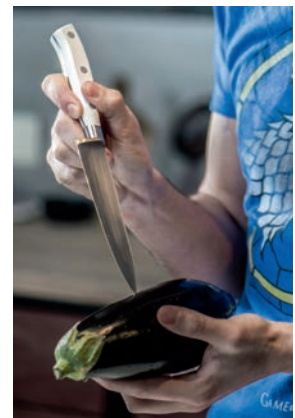
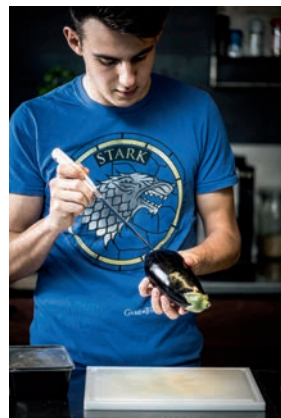
Voeg de pasta en een koffielepel tomatenconcentraat toe en bak nog even aan.

Vul de aubergine en werk af met peterselie en verkruimelde feta.

Enjoy!

TIP

DOOR GAATJES TE PRIKKEN
ONTPLOFT DE AUBERGINE NIET







CHEESY BURGER MET SPEK, BOONTJES EN TOMAAT

INGREDIËNTEN:

100 g gemengd gehakt
30 g geraspte cheddar
3 repen ontbijtspek
100 g diepvriesboontjes
10 kerstomaten
peterselie

ONMISBARE INGREDIËNTEN OP KOT:

olijfolie
ui
peper
zout

Vorm een burger met het gehakt en de cheddar er middenin.

Bak het spek in een beetje olijfolie samen met de burger op een middelmatig vuur. Bak 3 minuten aan elke kant. Kruid af met peper en zout.

Voeg na 6 minuten de boontjes en de gesneden ui toe en laat nog 10 minuten garen met aluminiumfolie over de pan.

Voeg ten slotte de kerstomaten en de peterselie toe.

Enjoy!

GESMOLTEN KAAS EN SPEK.
GOUDEN COMBO!





SALADE MET POMPELMOES, GEITENKAAS EN STUDENTENHAVER




INGREDIËNTEN:

1 pompelmoes
1 avocado
basilicum
lente-ui
1/2 chilipeper
geitenkaas
bladspinazie

ONMISBARE INGREDIËNTEN

OP KOT:

olijfolie
peper
zout
studentenhaver



FRIS, SNEL EN GEZOND.
WAT WIL JE NOG MEER?

Snijd de pompelmoes in hapklare schijven. Doe dit ook met de avocado.

Vang het sap van de pompelmoes op. Voeg olijfolie, peper, zout, basilicum en fijngesneden lente-ui toe en meng tot een vinaigrette.

Doe de studentenhaver met chilipeper in een droge pan en zet op een middelmatig vuur. Bak tot er een nootachtige geur vrijkomt.

Dresseer de pompelmoes, avocado, verkruimelde geitenkaas, spinazie en studentenhaver.

Werk af met de vinaigrette.

Enjoy!

WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

RECEPTEN: Loïc Van Impe

COPYWRITING: Loïc Van Impe, Olivier Elen, Dominique De Muynck

FOTOGRAFIE: Kris Vlegels, Heikki Verdurme, Wout Hendrickx (portretten omslag)

VORMGEVING: Katrien Van De Steene - Whitespray

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact opnemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

© Loïc Van Impe & Uitgeverij Lannoo nv, Tielt 2021
D/2021/45/510 - NUR 440
ISBN: 9789401481434

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.