

GEWOON
WAT EEN
STUDENTJE
'S AVONDS
EET.
BLOGSPOT.COM

Tekst & Beeld Leonie ter Veld
Auteursfoto's Tine Schoemaker

Uitgeverij Brandt
Amsterdam 2017

INHOUD

HALLO DAAR!	4	STAMPPOT	50	BURGERS	94	IK KAN HEUS WEL VOOR MEZELF ZORGEN	138
LEUK VOORAF	6	Preistamppotje met chorizo en kaas	51	Italiaanse hamburger	96	Zalm met roomkaas en bladerdeeg	140
MAAK HET JEZELF GEMAKKELIJK	8	Preistamppotje met paprika en shoarmavlees	52	Mexicaanse chorizoburger	98	Koolvisfilet met een Italiaanse broodkorst	142
BASISRECEPTEN		Preistamppotje met sojachampignons en cashewnoten	54	Kabeljauwburger	100	Pangasiusfilet met een Aziatisch dakje	144
DIE IEDERE STUDENT ZOU MOETEN KENNEN	10	Preistamppotje met kibbeling en ravigottesaus	56	EENS IETS ANDERS DAN DIEPVRIESPIZZA	102	Pangasiusfilet met pijboompittenprutje	146
Mexicaanse ovenschotel	12	Preistamppotje met zelfgemaakte gehaktballen	58	Creatief met pizzabodems	104	ALS JE GELD NET BINNEN IS	148
Pasta Caprese	14	Preistamppotje met spinaziestamppot met vissticks	64	Pizza met zalm en spinazie	105	In de pan gebraden kippenbout	150
Pasta met kruidenroomkaas, zalm en spinazie	16	Rode bietenstamppot	64	Pizza met brie, studentenhaver, spinazie en honing	106	Gnocchi met ricotta en spinazie	152
Spaghetti Bolognese	18	Rucolastamppot met champignons, cashewnoten en pesto	66	Pizza met tomata, pesto en rucola	108	Knalgroene couscous	154
BINNEN 2 SEC. KLAAR	20	Stamppot broccoli met limoen en pangasiusfilet	68	Pizza met aubergine, gorgonzola en paprika	110	Sushibowl met avocado, zalm, nori, sesam, komkommer en sojasaus	156
PASTA PESTO	22	COUSCOUS	70	Tortillapizza met drie kazen	112	DE ALLERBESTE RECEPTEN ONLINE	158
Pasta pesto met knoflooktomaten	23	Couscous met avocado, tomaat, komkommer, feta, zongedroogde tomaatjes en pompoenpitten	71	Tortillapizza met parmaham	114	Kip met roomkaas en zongedroogde tomaten in bladerdeeg	160
Pasta pesto met toast	24	Couscous met spinazie, tomaat en feta	72	Pizzabroodjes	116	Pasta van courgette	162
Pasta pesto met garnalen	26	Knalroze couscous met Wienerschnitzel	74	IT'S A WRAP	118	Improvisatie melanzane	163
Pasta pesto met salade Caprese	28	Couscous met watermelon, feta, munt en Provençaalse kipkluijjes	75	Wraps met mango, kip, avocado, feta en zongedroogde tomaatjes	120	Gnocchi met ricotta en courgette	164
Pasta pesto met muntpesto en honingkip	30	Couscous met Provençaalse kip	76	Wraps met kipsaté	124	Spaghetti met Italiaanse gehaktballetjes in tomatensaus	166
Romige pasta pesto met aubergine	32	Salade van couscous met alfalfa	78	Wraps met zalm	126	Zomerse couscous met tandoorispiesjes	168
SOEP	34	SUPERFOOD	80	SALADES	130	Wraps met reuzengarnalen	170
Paprikasoep	35	Zelfgemaakte kapsalon	82	Salade met mango, vijgen, avocado en balsamicosirop	132	KUN JE ER GEEN GENOEG VAN KRIJGEN?	172
Champignonsoep met gehaktballetjes	36	Hartaanvalhamburgers	84	Salade met brie, frambozen, avocado en balsamicosirop	134	REGISTER	173
Courgettesoep	38	Zelfgemaakte saucijzenbroodjes	86	Salade met meloen, parmaham, pecannoten en mozzarella	135	DANKWOORD	176
Tomatenavocado-soep	40	Katerontbijt	88	Salade met vijgen, pistachenoten, Parmezaanse kaas, rosbief en tomaatjes	136	COLOFON	176
Pompoensoep met kokosmelk	42	Frites met een pizzalaag	90				
Broccolisoepp met chorizo	44						
Wortelsoep	46						
Spinazie-avocado-soep	48						



Je hebt van die recepten die vrijwel iedere student kent, of in ieder geval zou moeten kennen. Die zo'n beetje aan de basis van je studentenleven staan. Een voorbeeld? 'Leidse kots', in al z'n varianten! Klinkt vies en corporaal, maar het is gewoon een heerlijk maaltje van pasta met roomkaas, kip, zalm of spekjes en spinazie en/of champignons. Daarnaast wed ik dat er geen studentenhuys in Nederland is waar nooit Mexicaanse wraps zijn klaargemaakt, ook zo'n echte studentenmaaltijd.

In het komende hoofdstuk geef ik je vier recepten die iedere student kent of zou moeten kennen. Voor als je net gaat studeren, je de hele studentenvereniging op bezoek krijgt en de plank niet mis wilt slaan, of voor als je je weer even heel erg student wilt voelen. Bierkje erbij en koken maar!

**BASIS
RECEPTEN
DIE IEDERE STUDENT
ZOU MOETEN KENNEN**

IDIOT
PROOF

00:20



€
€

MEXICAANSE OVENSCHOTEL

met gehakt, mais, paprika, bonen, nacho's en heel veel kaas

Voor 2 personen:

- 250 gram half-om-half gehakt
- 1 gele paprika
- 100 gram maïs
- 200 gram kidneybonen
- 70 gram tomatenpuree
- 20 gram Tex Mex Mexicaanse kruiden
- olijfolie
- 1 zak nachochips met kaassmaak
- strooikaas

Bak het gehakt rul. Voeg de gesneden paprika, maïs en kidneybonen toe en bak dit zo'n 2 minuutjes mee. Doe er de tomatenpuree en de Mexicaanse kruiden bij en laat nog even pruttelen tot het niet meer supervochtig is. Doe alle saus in een ingevette ovenschaal en steek er nachochipjes in (lekker veel, met 1 hoekje naar boven – dit heeft geen reden, behalve dat het leuk staat). Strooi er flink wat kaas over en zet het 10 minuten in de oven op 180 °C. Koud biertje (Desperados) *on the side* en geniet van deze heerlijke machtige, enigszins ongezonde, Mexicaanse maaltijd!



Oh, een tip: de volgende dag zou ik geen belangrijke dingen plannen. Je weet wat Mexicaans eten met een mens doet...



IDIOT
PROOF

00:05



PASTA CAPRESE

(mozzarella, basilicum en tomaat)

Voor 1 persoon:

- 75 tot 100 gram pasta naar keuze
- 10 cherrytomaatjes
- 150 gram buffelmozzarella
- 10 blaadjes verse basilicum

Lieve, gemakzuchtige koker. Dit is een van de makkelijkste gerechten die je óóit zult maken en waarschijnlijk ken je de combinatie van de ingrediënten allang. Het is zo makkelijk en tegelijkertijd zo lekker, dat iedereen dit recept moet kennen. Of in ieder geval eens moet proberen.

Kook de pasta gaar. Ik kies vaak voor verse pasta uit de koeling van de supermarkt. De kooktijd is korter en het is lekkerder. Verse pasta kook je in 4 minuten. Wat betekent dat je deze hele maaltijd in 5 minuten klaar zou kunnen maken. *Awesome!* Kook dus de pasta, snijd de tomaatjes in partjes en de mozzarella in plakken. Als de pasta gaar is verdeel je de tomaten en mozzarella erover en top je af met wat blaadjes basilicum. En dan; onomnomnomnom! :D



IDIOT
PROOF

00:05



PASTA PESTO MET GARNALEN

Voor 1 persoon:

- 10 gram verse basilicum
- 50 gram Parmezaanse kaas
- 30 gram pijnboompitten
- olijfolie
- peper
- zout
- 125 gram verse pasta
- 125 gram jumbogarnalen (gepeld)

De pasta pesto maak je klaar zoals beschreven op pagina 28. Het enige verschil is dat je, zodra je de pasta gaat koken (4 minuutjes), de garnaltjes (gepeld gekocht – dat wil je namelijk niet zelf doen) zo'n 3-4 minuutjes bakt in een pannetje met een klein laagje olijfolie. Als je de pesto door de pasta roert, neem je ook meteen de garnaltjes mee. Eventueel serveren met wat toast ernaast en klaar!

Een supermakkelijke maaltijd is pasta pesto met garnalen. Het enige wat je hoeft te doen is de standaard pasta pesto klaarmaken (zie vorige recepten) en er vervolgens garnalen bijbakken. Eenvoudig, toch?



00:05



PASTA PESTO MET SALADE CAPRESE

Voor 1 persoon:

- 125 gram verse pasta
- 10 gram verse basilicum
- 30 gram pijnboompitten
- olijfolie
- 50 gram Parmezaanse kaas
- 1 bol mozzarella
- 1 tomaat

Ik neem altijd gewoon maar een pluk basilicum dat zijn ongeveer 10 blaadjes

Kook de pasta in 4 minuten gaar. Maak ondertussen de pesto door de basilicum, pijnboompitten, wat olijfolie en de Parmezaanse kaas met een staafmixer te pureren. Heb je geen staafmixer? Snijd dan alles fijn en stamp het door elkaar met een vijzel of een vork. Snijd een bol mozzarella in plakjes, doe hetzelfde met de tomaat en leg de tomaat en mozzarella om en om neer op een bord of plank. Giet je pasta na 4 minuten af, roer de pesto er doorheen en serveer de mozzarella met tomaat er bovenop. Klaar! Supersimpel en vet lekker.



Pasta pesto is echt een van mijn lievelingsgerechten; het is héél lekker en je kunt er erg veel mee variëren. Deze keer een variant met een salade Caprese on top. Wat eigenlijk gewoon betekent dat je er tomaat en mozzarella op legt :-).



IDIOT
PROOF

00:20



COURGETTESOEP

Voor 1 persoon:

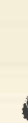
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 courgette
- olijfolie
- 1 groentebouillonblokje
- basilicum

Mijn vroegere huisgenootje maakte regelmatig courgettesoep en dat rook altijd heerlijk. Dus vond ik het op een gegeven moment tijd om het eens zelf te proberen; de eerste groentesoep die ik ooit maakte. Het resultaat: makkelijk, snel klaar en lekker!

Snijd de ui, knoflook en courgette in stukjes en bak het mengsel 10 minuten in een beetje olijfolie in een kook- of braadpannetje. Schenk vervolgens kokend water in het pannetje totdat de courgette net onder water staat. Voeg het bouillonblokje toe en laat het een minuut of 10 pruttelen. Pureer de soep met een staafmixer en klaar ben je! Doe er bij het opdienen een blaadje basilicum in; staat gewoon leuk!



00:20



€
€

SPINAZIESTAMPPOT MET VISSTICKS

Voor 1 persoon:

- 4 middelgrote kruimige aardappelen
- 2 flinke handen verse spinazie
- vissticks
- 1 theelepel (room)boter
- witte peper

Dit is een van de weinige stamppotten die ik met echte aardappelen klaarmaak in plaats van met aardappelpuree uit een zakje. Spinazie is al zo'n weeïge groente, waardoor het net een beetje te veel op babyvoeding gaat lijken als je ook nog zulke zachte puree gebruikt. Daarom: gebruik kruimige aardappelen.

Schil de aardappelen, halveer ze en kook ze in 10-15 minuutjes gaar. Laat de spinazie een paar minuutjes slinken in heet water (maar laat het niet pruttelen). Ondertussen maak je de vissticks klaar zoals aangegeven op de verpakking (ik zou dus echt gaan voor ovenvissticks van Iglo). Stamp de aardappelen zodra ze gaar zijn. Voeg hier vervolgens de spinazie, een theelepel boter en wat witte peper aan toe. Serveer de stamppot met de vissticks.

TIP:
als je geen stamp-
potstamper hebt, hak
de aardappelen dan fijn
met een groot mes en
prak ze daarna met
een vork, óf gebruik
de 'staaf' (dus niet de
mixer!) van je staaf-
mixer als stamper.

IDIOT
PROOF

00:20



€
€

RODE BIETENSTAMPPOT

met Griekse yoghurt en een visburger

Voor 1 persoon:

- 1 kabeljauwburger
- kleine pot gesneden rode bieten
- 1 zakje aardappelpuree (alleen water toevoegen)
- 1 theelepel sesamzaadjes
- 1 eetlepel Griekse yoghurt

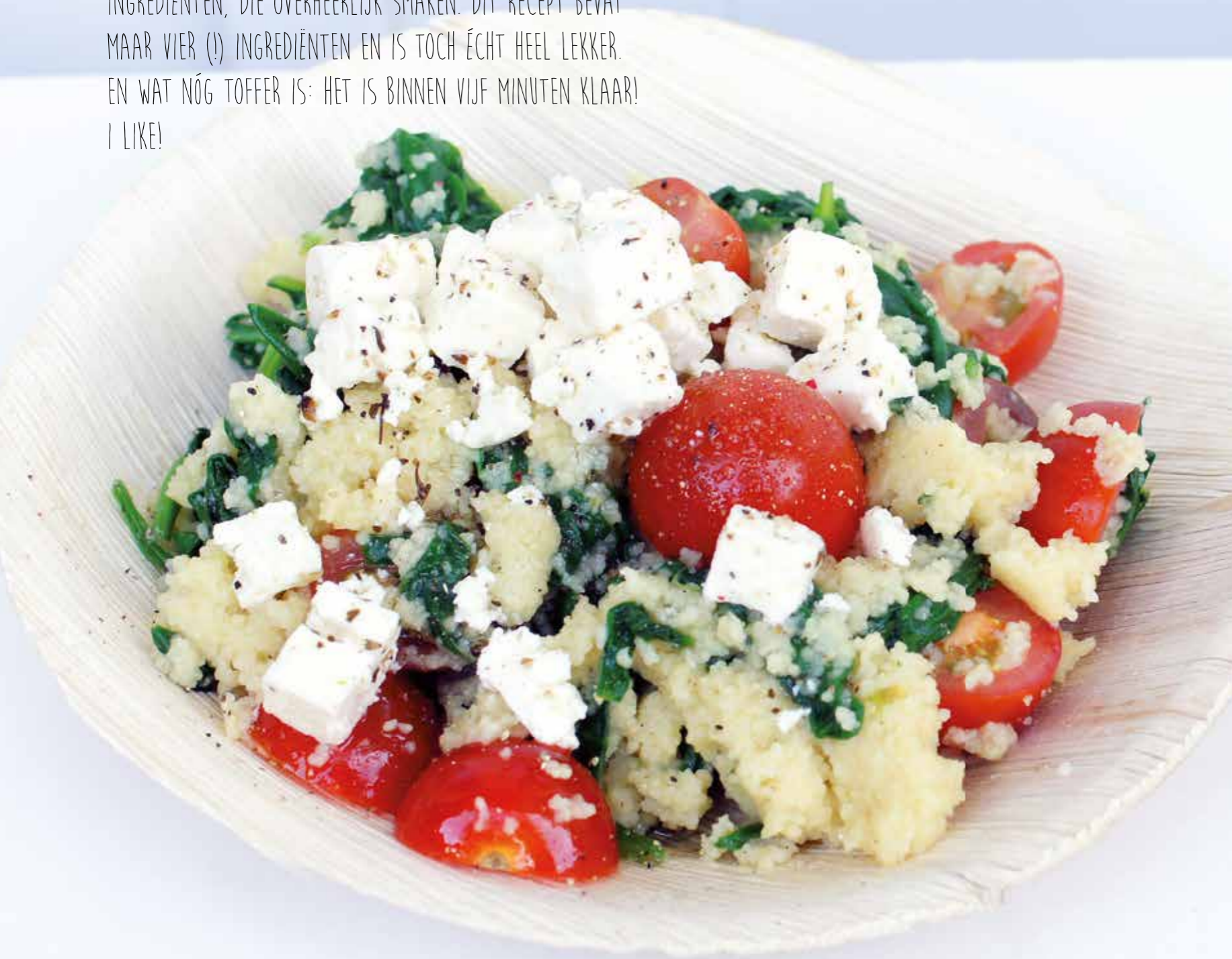
Bak de kabeljauwburger 15 minuten op 180 °C in de oven. Laat de rode bietjes warm worden in een pannetje. Maak ondertussen de aardappelpuree met kokend water en de inhoud van het zakje. Giet de rode bietjes af en stamp of roer ze door de aardappelpuree. Rooster ondertussen de sesamzaadjes twee minuten in een droge pan. Doe de knalroze stamppot op je bord, flats er een lepel Griekse yoghurt op, bestrooi met de sesamzaadjes en serveer de visburger ernaast. Eet bij ieder hapje een stukje van alles, want de smaken zijn echt gigagoed bij elkaar. Mjam!



Ik ben dol op lekker eten, maar ik word ook erg gelukkig als m'n bord er feestelijk uitziet. Om die reden vind ik deze knalroze stamppot zo cool. En het is nog lekker ook!

Overigens komt het originele recept uit de receptenapp van Albert Heijn en is mijn versie een makkelijkere variant van dat recept.

IK HOU HET ALLERMEEST VAN RECEPTEN MET MAAR HEEL WEINIG INGREDIËNTEN, DIE OVERHEERLIJK SMAKEN. DIT RECEPT BEVAT MAAR VIER (!) INGREDIËNTEN EN IS TOCH ÉCHT HEEL LEKKER. EN WAT NÓG TOFFER IS: HET IS BINNEN VIJF MINUTEN KLAAR! I LIKE!



00:05



COUSCOUS MET SPINAZIE, TOMAAT EN FETA

Voor 1 persoon:

- 75 gram couscous
- 100 gram spinazie
- olijfolie
- 8 cherrytomaatjes
- 2 eetlepels feta
- peper
- zout

Laat de couscous wellen in kokend water zoals aangegeven op de verpakking. Wok de spinazie even in olijfolie, totdat het enigszins geslonken is. Snijd de cherrytomaatjes in halfjes. Haal de wok van het vuur en meng de spinazie met de couscous en cherrytomaatjes. Doe alles op je bord of in een kommetje en top af met feta, zoveel als je zelf wilt. Strooi er nog wat peper en zout over en klaar!