

GEWOON
WAT EEN
STUDENTJE
NOG MEER
EET
LEONIE TER VELD

Tekst & Beeld Leonie ter Veld - Auteursfoto's Tine Schoemaker
Uitgeverij Brandt - Amsterdam 2016

INHOUD

VOORWOORD	4
SCHOUDEKLOPJES	6
NOG EVEN HERHALEN	8
LEKKER STUDENTIKOOS	10
Pasta pesto met gehakt, spinazie en tomaten	12
Pizza op Turks brood met mango, mozzarella, gorgonzola, pistachenoten en veldsla	14
Romige pasta met kruidenkaas, broccoli en kipkluijjes	16
Stamppot spinazie met gebakken ham	18
Rijst met roomkaas, vis en broccoli	20
KNETTERLAM	22
Pasta met wodka, garnalen, crème fraîche, citroen en peterselie	24
Risotto met witte wijn en champignons	26
Pannenkoeken van bierbeslag	28
Gin-tonic burgers	30
INTENS LELIJKE GERECHTEN	32
Rijst met ragout van kip en champignons	34
Pasta met kip in gorgonzolasaus	36
Vijgen met gorgonzola in bladerdeeg	38
Romige pasta met avocado, garnalen, limoen, peterselie en knoflook	40
DIT IS EEN VET HOOFDSTUK	44
Patat met speculaaskruiden	46
Broodje vissticks met patat	48
Broodje kipschnitzel met truffelmayo	50
Gehakt-avocadoballen met kaas en ketchup	52
OF JE WORST LUST	54
Klassieke hotdogs van kipsaucijsjes	56
Mexicaanse hotdogs met nacho's, guacamole, tomaat, ui en barbecuesaus	58
Truffelhotdog met gebakken sla, spekjes en bosui	60
Hotdogs met melted cheddar, spekjes, ui, ketchup en peterselie	62
LEONIES BURGER BIJBEL	64
Dikke burger met parmaham, basilicummayo, gesmolten kaas, tomaat, kappertjes en rucola	66
Toscaanse carré met geitenkaas, honing, zongedroogde tomaat en rucola	68
(Vega) Kipburger met mango, mayo, geitenkaas, komkommer en curry	70
Burger met satésaus, ei, augurk, taugé en gebakken uitjes	72
Pizzaburger met salami, champignons, ui, kaas en kappertjes	74
Vette burger met cheddar, augurk, aubergine, mayo en barbecuesaus op een kaas-uibol	75
IT'S A WRAP	78
Taartilla met spinazie, mascarpone, tomaat, mozzarella en pijnboompitten	80
Tortizza's met avocado, mozzarella, tomaat en crème fraîche	82
Zelfgemaakte Turkse pizza met gehakt en aubergine	84
Tortizza bianco met bietjes, asperges, hazelnoten en feta	86
Griekse tortizza met olijven, feta, rode ui, tomaat, oregano en Griekse yoghurt	88
Wraps met kaneelkip, paprika's, crème fraîche en appel	90
Wraps met kikkererwten, walnoten, spinazie, feta en kwark	92
Wraps met pompoen, geitenkaas, spinazie en karbonade	94

KONIJNENVOER	96	CONDOOMS ETEN	138
Vegetarische wraps met aubergine, champignons, vijgen, geitenkaas, tomaat, sla, hazelnoten, peterselie en honing	98	Springrolls met biefstuk, mango, avocado, boontjes, rijst en taugé	140
Ovenschotel met courgette, aubergine, mozzarella, rucola en pijnboompitten	100	Knalroze springrolls met mango, kip, noedels, wortel en munt	142
Couscous met Oosterse groentes, mozzarella, mango en pistache	102	Springrolls met kokosomelet, garnalen, avocado, taugé en mango	144
Rijstpasta met gebakken avocado, tofu en Japanse salade	104	DUUR GRAPJE	164
Curry met kikkererwten, mango, spinazie en honing	106	Risotto met tomaat, parmaham, rucola, ricotta en basilicum	148
TOFFE TOSTI'S	109	Ravioli met pompoen, paddenstoelen, hazelnoten, tijm en Parmezaanse kaas	150
BLT-tosti	110	Sushirrito met rijst, zalm, avocado en Japanse salade	152
Boerenkoolmetworsti	112	W.V.T.T.K.	156
Inside-out tosti met kaas, avocado en crème fraîche	114	Couscous met zoete kippendijen, spinazie, abrikozen, komkommer en feta	158
Appeltaarttosti	116	Aardappelsalade met rucola, mosterd en kappertjes	160
Tosti wrapped in parmaham met mozzarella en basilicum	118	Italiaanse bol met kruidenboter en alfalfa	162
Greek tosti met feta, rode ui, tomaat, oregano en olijven	120	Broodje met ricotta, edamame en chilivlokken	163
Tosti met bolognesechips, tomaat en mozzarella	122	Zalmtartaar	164
Pizzatosti met salami, olijven, kaas, tomaat en oregano	124	Pizza con carne met gekruid gehakt, mais, bonen, paprika en kaas	166
Crosti met bacon, bieslook en roomkaas	126	Billenbroodjes met kipfilet, avocado en pijnboompitten	168
Knettervette katertosti met spek, ei, avocado en kaas	128	HET BESTE UIT BOEK #1	170
Tosti kapsalon met shoarma, kaas, tomaat, sambal, knoflooksous en sla	130	KUN JE ER GEEN GENOEG VAN KRIJGEN?	172
Tosti met asperges, zalm, crème fraîche en kaas	132	REGISTER	173
		DANKWOORD/ COLOFON	176



00:25

PIZZA OP TURKS BROOD

met mango, mozzarella, gorgonzola, pistachenoten en veldsla

Nodig voor één pizza

- ½ Turks brood
- ½ pot pastasaus
- 50 gram gorgonzola (ongeveer)
- ½ eetrijpe mango
- 1 eetlepel pistachenootjes
- een handje veldsla
- ½ bol mozzarella

(dit kun je tegenwoordig gewoon in de supermarkt kopen!)

Je kunt bij dit recept beter 2 pizza's maken, want dan kom je beter uit met de ingrediënten. De tweede pizza eet je dan de volgende dag of vries je in. Want zelfgemaakte diepvriespizza is wel oké ;-).

Mijn levensdoel is om mensen voorgoed van de diepvriespizza af te krijgen. Echt, zelf pizza maken is zó makkelijk en ZO VEEL LEKKERDER (vijf uitroeptekens). Maak bijvoorbeeld eens een pizza klaar op een half Turks brood. Dan heb je een lekkere luchtige bodem en je pizza lijkt op zo'n diepvries-unit-met-dikke-bodem-ik-noem-geen-merken (#laster), maar smaakt gewoon véél beter! Probeer het!

Snijd het Turkse brood door de breedte in tweeën. Zeg maar: plat. Je hebt dan twee ronde pizzabodems. Chill! Smeer de bodem in met lekker veel pastasaus en verdeel de ingrediënten erover. Hoe je het doet mag je zelf weten, maar ik zou eindigen met kaas en de sla er pas op doen als de pizza afgebakken is. Bak de pizza 15 minuten op 200°C in de oven en verdeel er dan nog wat veldsla over. Klaar!

Overigens kun je natuurlijk helemaal zelf bepalen wat je op je pizza doet. Een *classic* Margherita is ook lekker op Turks brood, of wat dacht je van pizza Hawaii met kaas, ham en ananas? Mjam!



GIN-TONIC BURGERS

Nodig voor 1 persoon

- 1 hamburger
- 3 takjes rozemarijn
- 10 cm komkommer
- 1 scheut tonic
- 1 scheut Gin
- 2 theelepels mayonaise
- paar zwarte olijven
- 1 broodje

Bij de titel 'Gin- tonic burger' gaan als het goed is alle alarmbellen af: JOEHOE, DIT WIL JE. Precies dat gevoel had ik ook toen ik eens in een kookworkshop belandde waar we Gin- tonic burgers gingen maken. Wel een heel andere burger dan deze, maar het Gin- tonic-principe is hetzelfde. Je gaat namelijk komkommers weken in Gin- tonic, naar een idee van Naresh (a.k.a mijn Tinder- match a.k.a. die ene van Masterchef) en dat is ge- wel- dig. Mjam!

Snijd de komkommer in dunne plakjes en leg in een kommetje met Gin en tonic. Probeer dit niet stiekem op te drinken. Ik herhaal: DRINK HET NIET STIEKEM OP. Zet het gewoon even twee uurtjes in de koelkast en probeer aan iets anders te denken.

Snijd in de tussentijd een takje rozemarijn heel fijn, kneed dat vervolgens door je hamburger en maak er opnieuw een burgervorm van. Bak de burger in de pan met een beetje olijfolie en nog twee extra takjes rozemarijn. Gaat vet lekker ruiken!

Snijd in de tussentijd een broodje doormidden en smeer er mayo op met wat olijfjes. Leg daarop de Gin- tonic komkommers (ik herhaal: probeer er niet van te snoepen) en leg daarop je burger. Eindig dan weer met Gin- tonic komkommers en het bovenste deel van je broodje. KLAAR!

Je kunt er natuurlijk nog van alles op en aan en onder en tussen doen, maar hou altijd in gedachten: zou dit lekker zijn in/ bij een Gin- tonic? Dan ga je helemaal goed.

En dan mag je nu eindelijk het overige Gin- tonic sap van de komkommers opdrinken. Cheers!

02:00



Bereidingstijd 2 uur Ja, je leest het goed. Dit duurt om en nabij drie eeuwen om klaar te maken, omdat je gin- tonic komkommers lang moeten intrekken. Potverdikkie!



Een bizarre combinatie die echt heel lekker is. Probeer het maar eens uit!

30-60



€



PATAT MET SPECULAASKRUIDEN

Nodig voor 1 persoon

- 5 rode aardappelen
- scheutje olijfolie
- ½ eetlepel koek- en speculaaskruiden
- zout

Ik heb er niet echt verstand van, maar de ervaring leert mij dat dit chille aardappelen zijn om frietjes van te maken

Snijd de aardappelen in dunne frietjes, van ongeveer 1 cm dikte. Voor knapperige frietjes is het verstandig om de gesneden aardappelen een halfuur in een bak water te laten weken. Maar dit is geen must. Of nou ja: ik ben er te ongeduldig voor en neem slappe frites dan maar voor lief.

Besprenkel de frietjes met wat olijfolie, strooi er wat zout over en hussel ze door elkaar. Verdeel de frietjes over een bakplaat met bakpapier en bak 25 minuten op 180 °C in een voorverwarmde oven.

Bestrooi de frietjes met koek- en speculaaskruiden zodra ze uit de oven komen. Enjoy!

Welkom in het hoofdstuk met alleen maar vegetarische recepten! Hier moet ik je wat over vertellen. Sinds 2012 doe ik iedere maandag mee aan 'meat free monday'. Ik begon hier ooit mee omdat ik meer vegarecepten op m'n blog wilde plaatsen en het wel goed voor m'n eigen creativiteit vond. Dat je daarnaast het dierenleed en het milieu allebei ook nog wat goed doet, was leuk meegenomen.

Maar in het voorjaar van 2016 kwam de NTR (je weet wel, die televisie-omroep) naar me toe met de vraag of ik twee weken lang mee wilde doen aan een minder-vlees-eten-challenge. Televisiegeil als ik ben (grapje) wilde ik dat natuurlijk wel en startte ik een paar weken later met de 'Vleesverlangen Challenge'. IJskonijn als ik kan zijn (#gratisrijmpje) had ik niet gedacht dat twee weken bewust met mijn vleesconsumptie omgaan, iets met me zou doen. Totdat ik aan het einde van de twee weken oog in oog stond met een varken en opeens moest huilen. Like, what?! ZORAAR. En sindsdien eet ik opeens veel minder vlees, of alleen nog biologisch vlees. Ik vraag me gewoon iedere dag oprecht af: heb ik echt zin in vlees, of kan ik ook een vleesvervanger gebruiken? En vaak is dat tweede het geval.

Ik zal nooit vegetariër worden en ben ook nog steeds gek op een lekker biefstukje, maar ik ben me er nu wel bewust van dat het helemaal niet nodig is om 7 dagen per week vlees te eten, dat je op dieren kauft (dit is best een gek idee) en dat de vleesindustrie écht zo milieuvriendelijk is, terwijl het heel makkelijk is om een klein beetje minder vlees te eten. Dus, tot zo ver mijn levensbeterende woorden; ik hoop dat je in dit hoofdstuk lekkere inspiratie voor vleesloze gerechten vindt!

.D En als je hier meer over wilt weten, tweet me dan even @Lterveld!



KONIJNEN
VOER

HAHA NOT MAAR WEL VEGA

00:10



Alle credits voor deze tosti gaan naar @alvintresting die me deze tosti eens tipte via Twitter. En man oh man, wat is dit lekker. Je maakt dus een tosti op een croissantje en dan noem je het een crosti, want het is tof om woorden samen te voegen.

Een croissant - tosti!

CROSTI MET BACON

met bieslook en roomkaas

Nodig voor 1 persoon

- 1 croissant
- 2 plakken bakbacon
- roomkaas zonder kruiden (bijvoorbeeld Philadelphia)
- verse bieslook

Neem twee plakken bacon en bak ze tussen het tosti-ijzer alvast een beetje bruin. Snijd je croissantje open en smeer in met een flinke laag roomkaas en verdeel er wat verse bieslook over. Beleg de ingesmeerde croissant vervolgens met de gebakken bacon en doe de hele tosti nog even tussen het tosti-ijzer. Het voelt vet onnatuurlijk om je croissantje tussen een tosti-ijzer plat te drukken, maar het resultaat is *amazeballs!* Suuuuper lekker en echt even iets anders dan andere tosti's. Ik wil het je bijna verplichten om deze tosti eens klaar te maken. DOE HET! :D



Je proeft niets van het bietensap, dus eigenlijk is het een soort van heel veel moeite voor niks, maar je springrolls zijn nu wel knalroze en dat is Intens Geweldig, dus op zich is het ook wel weer de moeite waard. Jeej! Eet smakelijk!

00:20



€
€

KNALROZE SPRINGROLLS

met mango, kip, noedels, wortel en munt

Nodig voor 1 persoon

- 5 rijstvellen
- bietensap
- 1 mango
- 1/2 blok noedels
- 5 plukjes peen julienne
- 5 takjes verse munt
- 1 kipfilet

TIP: trek oude kleren aan; rode bietensap is killing voor je outfit

Bak de kipfilet gaar. Mijn tip: stop 'm tussen een grillijzer, want dan is hij super snel klaar, heb je minder afwas en heb je er bijna geen omkijken naar. Snijd 'm daarna in reepjes. Kook de noedels in een paar minuten gaar en spoel ze af onder koud water en snijd in de tussentijd de mango in stukjes.

Schenk het bietensap uit een potje bieten in een diep bord. Maak een rijstvel nat onder de warme kraan en haal 'm vervolgens door het bietensap. Pas op met je kleding (en witte muren: ik spreek uit ervaring), want bietensap krijg je echt nergens uit.

Beleg het rijstvel met alle ingrediënten: noedels, een plukje peen julienne, wat mango, stukjes kip en verse munt. Vouw het rijstvel dicht, zodat het gaat lijken op een condoom, maar dan knalroze. KLAAR!



EN DAN BEN JE OPEENS FULLTIME BLOGGER...:D

Ik vind het nog steeds bizar dat dat ene weekend in juni 2013, toen mijn blog van 1600 naar 25.000 likes op Facebook groeide, zoveel invloed heeft gehad op mijn leven. Ik had nooit verwacht dat mijn hobbyblog met de langste en knulligste URL van Nederland, waarop ik zonder echte kookkennis schrijf over mijn avondeten, op een dag mijn baan zou worden. Maar het is zo ver, aaaah!

In het voorjaar van 2016 durfde ik het eindelijk aan: ik nam ontslag als hoofdredacteur bij het online magazine waar ik toen werkte en ging voor mezelf aan de slag. De beste keuze ooit!

Vaak krijg ik de vraag: 'Maar hoe kun je dan rondkomen van zo'n blog en wat doe je dan de hele dag?' en daarop geef ik graag antwoord.

Ik vind fulltime bloggen de leukste baan van de wereld, omdat ik de hele dag bezig ben met lekker eten. Mijn 'werk' houdt in dat ik schrijf over mijn avondeten, foto's ervan maak, samenwerkingen met merken aanga, ik maak YouTube-video's, ben hard aan dit boek (en het komende project... woehoe!) aan het schrijven, bezoek iedere week foodevents (lanceringen,

etc.), ga regelmatig (op uitnodiging) uit eten om een restaurant te reviewen, hou al m'n social-mediakanalen bij en heb een mailbox waarin ik altijd ongeveer 100 mails achterloop. En ik ben druk met Netflix, want tja: je bent wel gewoon eigen baas ;-).

Geld verdienen met bloggen doe je vooral door advertenties op je blog te plaatsen en door samenwerkingen met merken aan te gaan. Zo schrijf ik wel eens over nieuwe producten van een bepaald merk en krijg ik daarvoor betaald, omdat ik een groot bereik heb. Een supermooie manier van geld verdienen! Ik werk natuurlijk alleen samen met merken die bij me passen, zodat ik er, óók tegen betaling, gewoon een enthousiast en oprecht verhaal over kan schrijven.

Echt, mijn baan is de leukste op aarde en ik vind het zó tof dat ik dit gewoon kan doen, doordat zoveel mensen mijn blog lezen. Jullie maken het voor mij mogelijk dat ik fulltime een soort vakantiegevoel heb (maar ho ho, in de praktijk is het best hard werken hoor ;-)) en nóóit meer op maandagochtend baal omdat het maandag is. Mennnn, wat is dit leuk. Thanks! :D

IDIOT
PROOF

00:05



ITALIAANSE BOL

met kruidenboter en alfalfa

Recept of geen recept, het is teringlekker.
Probeer maar!

Nodig voor 1 persoon

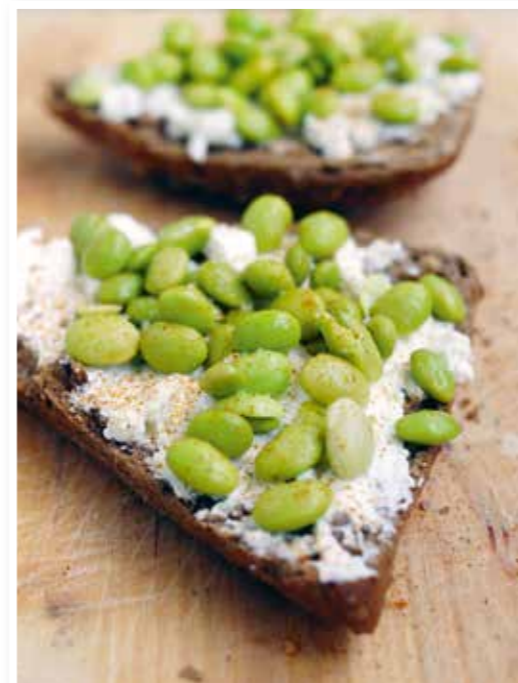
- 1 Italiaanse bol of foccacia
- wat kruidenboter
- een flinke pluk alfalfa

Je kunt het geen recept noemen, maar ik móet je deze lunch gewoon tippen. Voor mij is deze Italiaanse bol met kruidenboter en alfalfa echt jeugdsentiment. Vroegāh (wow, dit woord gebruik ik echt nooit) ging ik regelmatig met vriendinnetjes lunchen bij Plein 10 in Assen, waar ik wekelijks een vergelijkbare unit naar binnen schoof als lunch. De thuisgesmeerde boterham met pindakaas ging de prullenbak in en werd vervangen door een verrukkelijke foccacia kruidenboter met alfalfa. Een intens lekkere lunch die jij ook moet proeven. Aan de slag!

Hoe? Snijd je broodje in tweeën en besmeer beide kanten met kruidenboter. Leg het broodje heel even in de oven (temperatuur maakt niet uit) zodat de kruidenboter een beetje smelt. Haal 'm uit de oven en beleg vervolgens met een flinke pluk alfalfa. Klaar!

IDIOT
PROOF

00:05



In dit hoofdstuk is plek voor superrandom recepten en daarom wil ik je het recept voor deze freaking lekkere lunch niet onthouden. Ik ben al menig keer raar aangekeken toen ik m'n brood insmeerde met ricotta en er vervolgens sojabonen op gooide (geef ze eens ongelijk), maar dit is zo ongelooflijk lekker, dat het die rare blikken compleet waard is. Go for it!

BROODJE RICOTTA EN EDAMAME

met chilivlokken

Nodig voor 1 persoon

- 2 eetlepels ricotta
- 1 broodje (zo'n bruine driehoek is lekker)
- 2 eetlepels edamame (sojaboontjes)
- 1 theelepel chilivlokken
- zout

Soiwieso te koop bij de AH en tegenwoordig ook in blik verkrijgbaar, maar die vind ik niet zo lekker...

Snijd je broodje in tweeën en smeer beide kanten in met ricotta. Verdeel daar sojabonen over en top af met zout en chilivlokken. Klaar!

Dat is nog eens wat anders dan een broodje pindakaas tussen de middag, hè?