

Kook ook Studenten



Studenten



kook ook

Studenten



Inhoud

Inleiding	7
Lunch <i>to-go</i>	11
Budget: recepten onder de 2 euro p.p.	29
Schuif maar aan!	45
Partyfood	67
Gezond	93
Slim: alles uit één pan	105
Zoet	119
Register	140



Inleiding

Vooroordelen alom, bij de woorden studenten en koken: 'Ze eten ongezond', 'Koken nooit zelf. Ze laten alleen maar eten bezorgen' en 'De afhaalchinees is hun beste vriend'. Eén ding is zeker: als je uit huis gaat, kun je wel wat hulp gebruiken. Want een ei bakken lukt nog wel. En beslag voor pannenkoeken is ook niet moeilijk te maken. Maar om lekker, gezond en vooral gevarieerd te koken, kan knap lastig zijn. Zeker als je opeens op jezelf gaat. *Kook ook Studenten* helpt je uit de brand: van budgetrecepten tot partyfood.

Voeding en studeren

Sommige producten (verwerkt in een gerecht of puur) zijn extra goed voor je hersenen en dus ook voor het studeren. Dit wordt ook wel 'brain food' genoemd. Zo is bijvoorbeeld knoflook heel goed voor je hersenen, maar ook noten, vette vis en blauwe bessen zijn dat.

Knoflook: Dankzij de natuurlijke antioxidanten heeft het een beschermende werking voor je hersenen.

Noten en zaden: Van walnoten tot lijnzaad, allemaal bevatten ze veel eiwitten, voedingsvezels, onverzadigde vetten, vitamine B, E en magnesium. Allemaal kunnen ze je helpen helderder te denken en ze bevorderen ook nog eens je goede humeur.

Vette vis: De omega-3-vetzuren in vette vis (tonijn, sardines en zalm bijvoorbeeld) zorgen ervoor dat celwanden versterkt worden en boodschappen naar je hersenen beter worden doorgegeven.

Blauwe bessen: Deze kleine blauwe besjes bevatten vitamine A, C en E, luteïne, lycopeen en selenium. Allemaal antioxidanten die belangrijk zijn voor het opdoen van kennis, je coördinatie en je geheugen.

Avocado: Deze vrucht levert veel onverzadigde vetzuren. Goed voor de bloedsomloop en dus voor je hersenen.

Budgettips

- De belangrijkste budgettip: kook vers. Kant-en-klaarmaaltijden zijn aantrekkelijk en veel sneller klaar. Maar door de voorbereiding ook duurder.
- Kook groot: eet met je huisgenoten of vries het in.
- Schaf een goede diepvriezer aan. Hierin kun je bijvoorbeeld brood en vlees invriezen. Zo hoef je minder vaak naar de winkel en kun je meteen meer halen van die ene aanbieding.
- Restjes aardappels, groenten of pasta over? Bewaar ze en verwerk ze de volgende dag in een salade.
- Koop (verse) groenten van het seizoen: vaak goedkoper en zeker lekkerder.
- Kook je graag met verse kruiden? Maar ben je het zat steeds weer een zakje kruiden te kopen? Maak een eigen mini-kruidentuin in je keuken. Kleine potjes, zaadjes en elke dag water is al genoeg voor steeds weer verse kruiden.
- Eet je alleen van een heel brood en wordt de rest snel droog? Vries het hele brood in en laat het per portie ontdooien. Scheelt je een oud brood weg te gooien en een nieuw te kopen.



BLT-sandwich

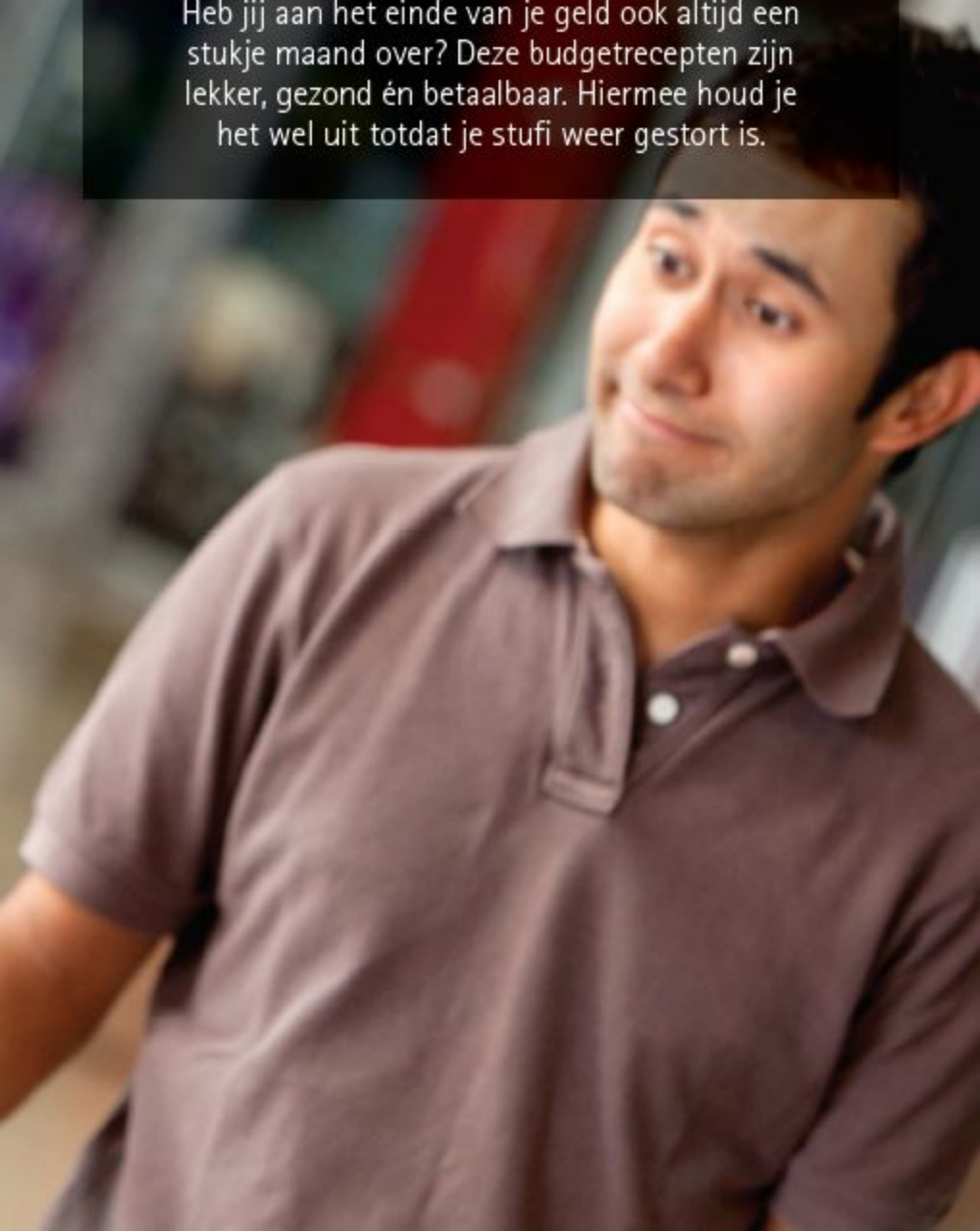
Voor 4 personen | bereiding: 15 minuten

100 g ontbijtspek
 4 kleine stevige tomaten
 1 kropje little gem of het
 hart van gewone kropsla
 2 eetlepels zure room
 2 eetlepels mayonaise
 4 sneetjes donker brood
 met pitjes
 2 eetlepels tomatenketchup

- Bak de plakjes spek in een droge koekenpan met antiaanbaklaag bruin en krokant; laat ze op keukenpapier uitlekken.
- Snijd de schoongemaakte tomaten in plakken. Maak de blaadjes sla van het kropje los, was ze en dep ze droog met keukenpapier.
- Meng de zure room en de mayonaise door elkaar. Bestrijk de sneetjes brood met het roommengsel.
- Beleg 2 sneetjes brood achtereenvolgens met sla, spek en tomaat. Lepel de tomatenketchup erover en leg de 2 andere sneetjes erop.
- Druk de sandwiches iets aan en snijd ze diagonaal doormidden.

Budget: recepten onder de 2 euro p.p.

Heb jij aan het einde van je geld ook altijd een stukje maand over? Deze budgetrecepten zijn lekker, gezond én betaalbaar. Hiermee houd je het wel uit totdat je stufi weer gestort is.





Hamburgers met cheddar en ananas

Voor 4 personen | bereiding: 35 minuten

50 g cheddarkaas

krop ijsbergsla

400 g rundergehakt

150 g tartaar

1 kleine ui, gesnipperd

3 eetlepels (hot) chilisaus

zout en (versgemalen) peper

4 schijven ananas

(vers of uit blik)

4 hamburgerbroodjes

zonnebloemolie

kruidenmayonaise

(hot) ketchup

● Snijd de kaas in piepkleine blokjes. Was de sla, snijd hem ragfijn en droog hem in een slacentrifuge of laat hem heel goed uitlekken.

● Meng het gehakt met de tartaar, ui, cheddarkaas, chilisaus en zout en peper naar smaak. Vorm er 4 hamburgers van.

● Dep de ananas goed droog. Snijd de broodjes open. Rooster de broodjes in een broodrooster. Laat ze lichtbruin worden.

● Bestrijk de hamburgers met de olie en bak ze om-en-om in ca. 10 minuten in een hete koekenpan. Eventueel de ananas roosteren in een grillpan.

● Verdeel de sla over de onderste helften van de broodjes. Leg de hamburgers en de ananas erop en verdeel er mayonaise en ketchup naar smaak over. Dek alles af met de bovenste helften van de broodjes.



Groene salade met paddenstoelen en pistache

Voor 4 personen | bereiding: 10 minuten

1 bakje gemengde
paddenstoelen (250 g)

50 g gerookte spekreepjes

2 eetlepels pijnboompitten

2 eetlepels amandelschaafsel

300 g gemengde bladsla

2 eetlepels pistachenoten

1 flesje honing-
mosterddressing

● Borstel de paddenstoelen schoon en snijd ze in plakjes.

● Verhit een koekenpan en bak de spekreepjes 1 minuut. Voeg de paddenstoelen toe en bak ze 2 minuten mee.

● Verhit een andere koekenpan en rooster daarin de pijnboompitten en amandelschaafsel goudbruin.

● Verdeel de sla over vier borden. Schep de warme paddenstoelen erop en verdeel er de pijnboompitten, amandelen en pistachenoten over. Geef de dressing er apart bij.

Lekker met volkorenbrood.



Roodfruitsalade met port en anijsroom

Voor 4 personen | bereiding: 15 minuten

400 g gemengd rood fruit

200 g rode pruimen in

stukjes

3 eetlepels port

1 eetlepel fijne tafelsuiker

4 eetlepels crème fraîche

2 eetlepels gestampte

muisjes (broodbeleg)

● Schep in een grote schaal het fruit met de port en de suiker voorzichtig door elkaar.

● Klop de crème fraîche op met de gestampte muisjes.

● Verdeel de fruitsalade over 4 glazen en schep de anijsroom erop.

Tip: De salade wordt nog lekkerder wanneer het fruit 1 uur in de port kan marinieren.

Kook ook Studenten



- Lekker, makkelijk en gezond
- Vriendelijk voor elke beurs geprijsd
- Van slim en gezond eten tot partyfood
- Ook recepten voor grote groepen

Voor het eerst op kamers betekent ook vaak dat je voor het eerst zelf moet gaan koken. Elke avond afhaalpizza gaat natuurlijk snel vervelen, en bovendien: zelf koken is veel te leuk, lekker en gezond om te laten!

Kook ook Studenten geeft graag college in de keuken. Leer hier handige budgetrecepten voor doordeweeks, gezonde meeneemlunches voor op de universiteit en recepten voor grote groepen als de jaarclub komt eten. Slagingspercentage 100%!



Kosmos Uitgevers
Utrecht/Antwerpen



9 789021 558745

www.kosmosuitgevers.nl