

J.-F. Mallet

# SIMPLISSIME

ELK  
RECEPT MAX

€ 2,-  
PER  
PERSOON

HET ALLER-

MAKKELIJKSTE

STUDENTEN

KOOKBOEK

TER WERELD

100 RECEPTEN | MAXIMAAL 4 STAPPEN  
EN 5 INGREDIËNTEN | IEDEREEN KAN HET



**Wanneer je voor het eerst op kamers gaat, is elke dag uitgebreid voor jezelf koken niet altijd even makkelijk. Vooral als je niet veel ruimte en nauwelijks of geen keukenspullen hebt. Om te voorkomen dat je óf omkomt van de honger óf alleen kant-en-klaarmaaltijden eet óf je karige studentenbudget helemaal uitgeeft aan fastfood, heb ik voor jou 100 supermakkelijke recepten bedacht – die ook nog eens heel snel klaar zijn.**

**Je zult zien dat met alleen een elektrische kookplaat, een (mini-)oven en een magnetron heel veel mogelijk is. Voor mijn recepten heb je geen weegschaal, maatbeker, keukenmachine of mixer nodig. Gebruik gewoon een drinkglas en een lepel om de hoeveelheden af te meten, een mes en een schaar om te snijden en een vork om te prakken. Dat is alles! Verder is het handig dat je een koekenpan, ovenschaal, steelpan en (sla)kom in huis hebt – of haalt.**

**Ik herinner me nog goed dat een studentenbudget meestal vrij krap is. Ik heb er dan ook voor gezorgd dat geen van de recepten in dit boek meer dan 2 euro per portie kost. Bij elk recept staat een prijsindicatie; de daadwerkelijke prijs kan natuurlijk wel per winkel of merk verschillen.**

**Ik heb er ook rekening mee gehouden dat alle smaken aan bod komen. In dit boek vind je naast fastfoodrecepten, zoals verschillende heerlijke pizza's, een cheeseburger en lamskebab, ook traditionele recepten, zoals je thuis at (of eet), en lichte, uitgebalanceerde gerechten.**

**Bovendien is dit boek, net als de andere titels uit deze serie, heel makkelijk in gebruik: één tot vijf ingrediënten per recept, ingrediënten die overal verkrijgbaar zijn (ook in je buurtsuper), geen ingewikkelde kooktechnieken en bijna geen afwas.**

**Ik wil je tot slot nog één ding wensen: eet smakelijk!**

# PASTA UIT DE MAGNETRON



**Penne**  
5 glazen



**Water**  
6 glazen



**Farfalle**  
6 glazen



**Water**  
6 glazen



**👤👤 (voor één portie)**

**Kooktijd: 15 min.**

- Doe de **pasta** met het koude **water** in een kom. Kook de **pasta** 15 min. in de magnetron op 800 watt en laat uitlekken.



**👤👤 (voor één portie)**

**Kooktijd: 15 min.**

- Doe de **pasta** met het koude **water** in een kom. Kook de **pasta** 15 min. in de magnetron op 800 watt en laat uitlekken.





**Macaroni**  
3 glazen



**Water**  
4 glazen



**Maccheroni**  
4 glazen



**Water**  
5 glazen



**⚭⚭ (voor één portie)**

**Kooktijd: 15 min.**

- Doe de **pasta** met het koude **water** in een kom. Kook de **pasta** 15min. in de magnetron op 800 watt en laat uitlekken.



**⚭⚭ (voor één portie)**

**Kooktijd: 15 min.**

- Doe de **pasta** met het koude **water** in een kom. Kook de **pasta** 15 min. in de magnetron op 800 watt en laat uitlekken.

# HAM-ABRIKOOSBROODJES UIT DE OVEN



**Mini-oven:**

15 min.

**Heteluchtoven:**

15 min. op 200 °C



**Abrikozen**

x 2



**Boerenbrood**

2 sneetjes



**Rauwe ham**

2 plakken



**Parmezaansnippers**

2 eetlepels



**Peper**



**Vorbereiding: 5 min.**

**€ 1,70/pers.**

- Leg de plakken **ham** op het **brood**.
- Snijd de **abrikozen** in vieren en verdeel ze over de ham. Voeg ook de **parmezaan** toe.
- Bestrooi met **peper** en bak de broodjes 15 min. in de oven op 230 °C.
- Eet er een salade bij.





# SINAS-GEMBERSPARERIBS



**Mini-oven:**  
1 uur

**Heteluchtoven:**  
1 uur op 200 °C



**Spareribs**  
400 g



**Sinas**  
1 blikje



**Gemberwortel**  
40 g



**Sojasaus**  
3 eetlepels



**Vorbereiding: 5 min.**

**Marineertijd: 30 min.**

€ 2/pers.

- Snijd de **spareribs** in stukken en meng ze in een ovenschaal met de **gember** (fijngesneden), **sinas** en **sojasaus**.

- Laat alles 30 min. marineren en gaar het vlees dan 1 uur in de oven op 230 °C.





# GEKARAMELLISEERDE APPELROLLETJES



**Mini-oven:**

25 min.

**Heteluchtoven:**

25 min. op 200 °C



**Bladerdeeg (rol)**

x 1



**Appel**

x 1



**Suiker**

2 eetlepels



**Vorbereiding: 10 min.**

€ 0,35/pers.

- Snijd de **appel** in reepjes.
- Rol het **deeg** uit en bestrooi het met 1 eetlepel **suiker**. Snijd het dan in 8 repen, verdeel de **appelreepjes** erover en rol de repen deeg stevig op.
- Bestrooi de rolletjes met de resterende **suiker**. Zet ze op een rooster, bedek ze met bakpapier en bak ze 25 min. in de oven op 230 °C.





# INHOUD

|           |   |
|-----------|---|
| Inleiding | 2 |
|-----------|---|

|                     |   |
|---------------------|---|
| Enkele aanwijzingen | 4 |
|---------------------|---|

## **BASISRECEPTEN**

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| Aardappels uit de magnetron | 6 |
|-----------------------------|---|

|                           |   |
|---------------------------|---|
| Couscous uit de magnetron | 8 |
|---------------------------|---|

|                        |    |
|------------------------|----|
| Rijst uit de magnetron | 10 |
|------------------------|----|

|                        |    |
|------------------------|----|
| Pasta uit de magnetron | 12 |
|------------------------|----|

## **VOORAFJES**

|                         |    |
|-------------------------|----|
| Paté voor bij de borrel | 14 |
|-------------------------|----|

|                 |    |
|-----------------|----|
| Voorafje voor 2 | 16 |
|-----------------|----|

|                        |    |
|------------------------|----|
| Chips uit de magnetron | 18 |
|------------------------|----|

|               |    |
|---------------|----|
| Sardinespread | 20 |
|---------------|----|

|                 |    |
|-----------------|----|
| Tonijnrolletjes | 22 |
|-----------------|----|

## **SNACKS**

|                 |    |
|-----------------|----|
| Gevulde tomaten | 24 |
|-----------------|----|

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Palmhart-meloensalade | 26 |
|-----------------------|----|

|                        |    |
|------------------------|----|
| Springrolls met surimi | 28 |
|------------------------|----|



|                                      |    |                                      |     |
|--------------------------------------|----|--------------------------------------|-----|
| Kip-pindarolletjes                   | 30 | Noedels met rundvlees en basilicum   | 66  |
| Tabouleh met watermeloen             | 32 | Jambalaya uit de magnetron           | 68  |
| Gevulde aardappel met zalm           | 34 | Pijlinktvis uit de magnetron         | 70  |
| Griekse auberginesalade              | 36 | Couscous met worstjes en groenten    | 72  |
| Ham-abrikoosbroodjes uit de oven     | 38 | Tajine uit de magnetron              | 74  |
| Groentebroodjes uit de oven          | 40 | Groentecurry uit de magnetron        | 76  |
| Pizzabroodjes                        | 42 | Zuurkool uit de magnetron            | 78  |
| Peer-spekbroodjes uit de oven        | 44 | Gehaktballetjes uit de magnetron     | 80  |
| Gebakken aardappels uit de magnetron | 46 | Kipcurry uit de magnetron            | 82  |
|                                      |    | Gehaktschotel uit de magnetron       | 84  |
| <b>COMPLETE MAALTIJDEN</b>           |    | Stoofpotje uit de magnetron          | 86  |
| Kaasmacaroni uit de magnetron        | 48 | Lamsbiryani uit de magnetron         | 88  |
| Paprika-ravioli                      | 50 | Kantonese rijst uit de magnetron     | 90  |
| Penne carbonara uit de magnetron     | 52 | Aardappelgratin uit de magnetron     | 92  |
| Gratin van macaroni, ham en kaas     | 54 | Opgerolde chorizo-tomaatpizza        | 94  |
| Penne bolognese                      | 56 | Gegratineerde ovenfriet met worstjes | 96  |
| Pasta met parmezaan en peper         | 58 | Rundvlees-avocadofajita's            | 98  |
| Noedels met kip en sesamzaad         | 60 | Rundvlees-komijntortilla's           | 100 |
| Tortellini met rozemarijnboter       | 62 | Krokante cheeseburger                | 102 |
| Spaghetti carbonara met chorizo      | 64 | Amerikaanse sandwiches               | 104 |

|                                    |            |                                    |            |
|------------------------------------|------------|------------------------------------|------------|
| Empanada's met kip en avocado      | <b>106</b> | Gnocchi van mosterdpannenkoeken    | <b>148</b> |
| Pittige gehaktkebab                | <b>108</b> | Colombo van kip en munt            | <b>150</b> |
| Ham-champignoncalzone              | <b>110</b> | Sinas-gemberspareribs              | <b>152</b> |
| Courgette-chorizopizza             | <b>112</b> | Pannenkoeken met worst en kaas     | <b>154</b> |
| Bagel met spek en zuurkool         | <b>114</b> | Kipkluifjes met cola               | <b>156</b> |
| Kruidige lamskebab                 | <b>116</b> | Knapperige eiertortilla            | <b>158</b> |
| Mexicaanse mini-pizza's            | <b>118</b> | Kalkoenlapje met pinda's           | <b>160</b> |
| Kip-rucolacheeseburger             | <b>120</b> | Kalkoenstoof uit de koekenpan      | <b>162</b> |
| Gegratineerde burrito's            | <b>122</b> | Baskisch groentegerecht met ei     | <b>164</b> |
| Gevulde paprika met groenten       | <b>124</b> | Varkenskoteletten met karamel      | <b>166</b> |
| Gegratineerde hotdogs              | <b>126</b> | Paella van macaroni en gehakt      | <b>168</b> |
| Pannenkoekburgers                  | <b>128</b> | Gebakken prei met ei en spekjes    | <b>170</b> |
| Aardappelovenshotel                | <b>130</b> | Kiprisotto uit de koekenpan        | <b>172</b> |
| Aardappels in bladerdeeg           | <b>132</b> | Peper-gehaktballen in roomsaus     | <b>174</b> |
| Yakitori-spiesjes                  | <b>134</b> | Chili uit de koekenpan             | <b>176</b> |
| Gevulde tomaten met chipolata      | <b>136</b> | Kalkoen in roomsaus                | <b>178</b> |
| Spareribs op z'n Amerikaans        | <b>138</b> | Boeuf bourguignon uit de koekenpan | <b>180</b> |
| Gevulde aubergine met merguez      | <b>140</b> | Chili met kip en kerrie            | <b>182</b> |
| Blinde vinken met kokos en ketchup | <b>142</b> | Eieren met tomaat en worst         | <b>184</b> |
| Snelle Franse stoofschotel         | <b>144</b> |                                    |            |
| Gevulde courgette met spekjes      | <b>146</b> |                                    |            |

## **DESSERTS**

|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| Chocolademoelleux uit de magnetron  | <b>186</b> |
| Peer-honingcakejes uit een mok      | <b>188</b> |
| Chocolade-hazelnootkoekjes          | <b>190</b> |
| Gekaramelliseerde banaan            | <b>192</b> |
| Chocolade-hazelnootbrownies         | <b>194</b> |
| Abrikooscrumble                     | <b>196</b> |
| Bladerdeegrolletjes met jam         | <b>198</b> |
| Citroentaart                        | <b>200</b> |
| Gekaramelliseerde appelrolletjes    | <b>202</b> |
| Chocoladecakejes                    | <b>204</b> |
| Appel-briochepudding                | <b>206</b> |
| Gekaramelliseerde sinaasappelcrêpes | <b>208</b> |



HET ALLERMAKKELIJKSTE

# STUDENTENKOOKBOEK TER WERELD

Elk recept lees je in een oogopslag  
en maak je in een handomdraai!

**1** Maak het gerecht in een mini-oven, magnetron of op een elektrische kookplaat

**2** 3 tot 5 ingrediënten per recept, duidelijk gefotografeerd

## EMPANADA'S MET KIP EN AVOCADO



Mini-oven:  
15 min.

Heteluchtoven:  
15 min. op 200 °C



Maistortilla's  
x 2 (groot)



Gerookte kipfilet  
2 plakken



Champignons  
x 4



Guacamole  
4 eetlepels



Geraspte kaas  
1 handje



Vorbereiding: 5 min.

€ 1,50/pers.

- Garneer de **tortilla's** met de helft van de **guacamole**, **kaas**, **champignons** (in plakjes; houd 4 plakjes apart) en **gerookte kipfilet** (in stukjes). Vouw ze dan dicht.
- Voeg de rest van de **guacamole**, **kaas** en **champignons** toe.
- Bak de **tortilla's** 15 min. in de oven op 230 °C. Eet er een salade bij.

106



**3** makkelijk te vinden:  
de prijs per persoon

**4** korte, simpele, duidelijke  
en precieze recepten

**5** Met mooie foto's  
van het heerlijke  
restulaat

**SUPER  
LEKKER**

**SUPER  
SNEL**

**(BIJNA)  
GEEN AFWAS**

**BUDGET  
VRIENDELIJK**

**KOS  
M•S**

NUR 440  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen



9 789021 569574

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)



VERDER LEZEN?  
BESTEL HET BOEK