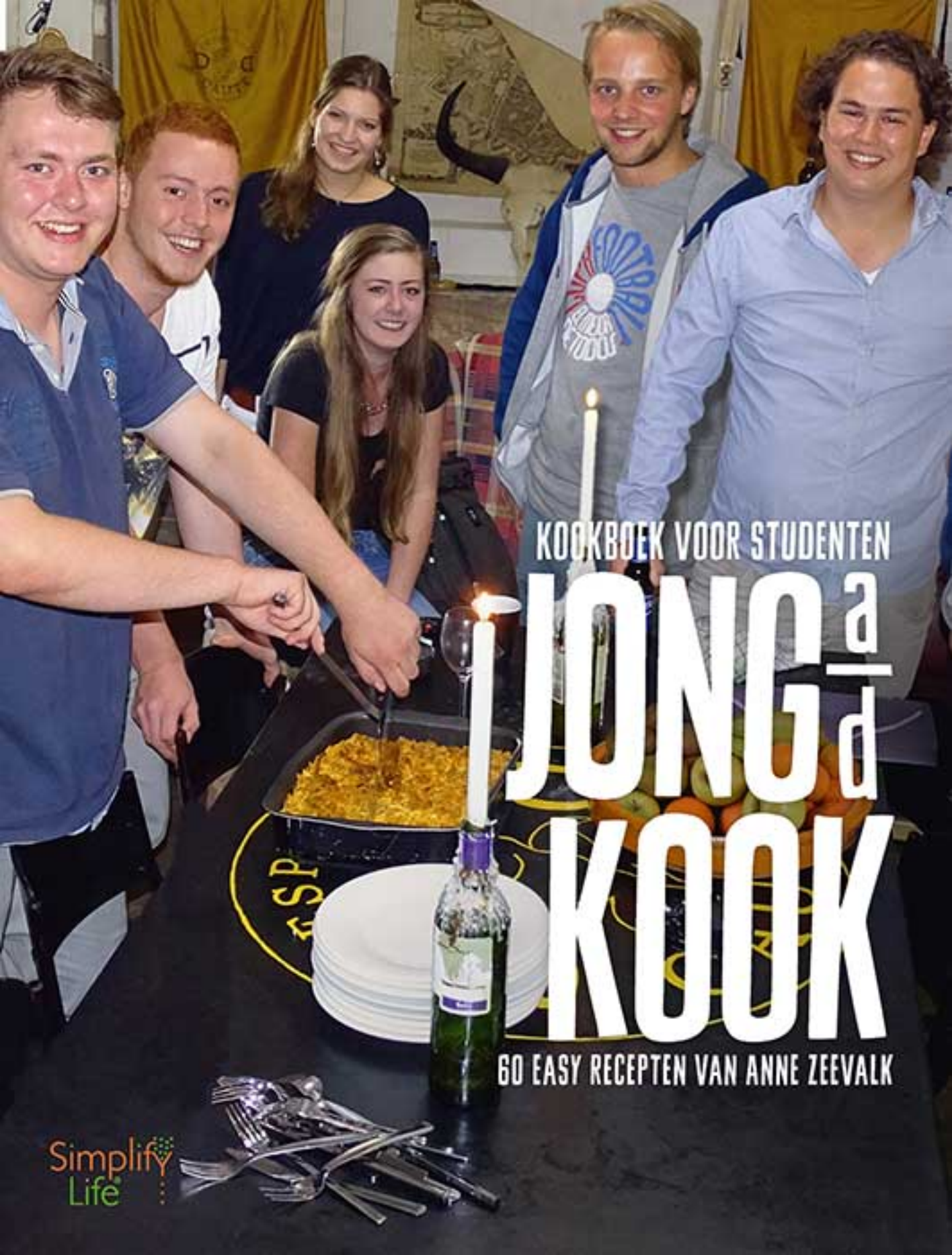




KOOKBOEK VOOR STUDENTEN

JONGE KOOK

60 EASY RECEPTEN VAN ANNE ZEEVALK

KOOKBOEK VOOR STUDENTEN

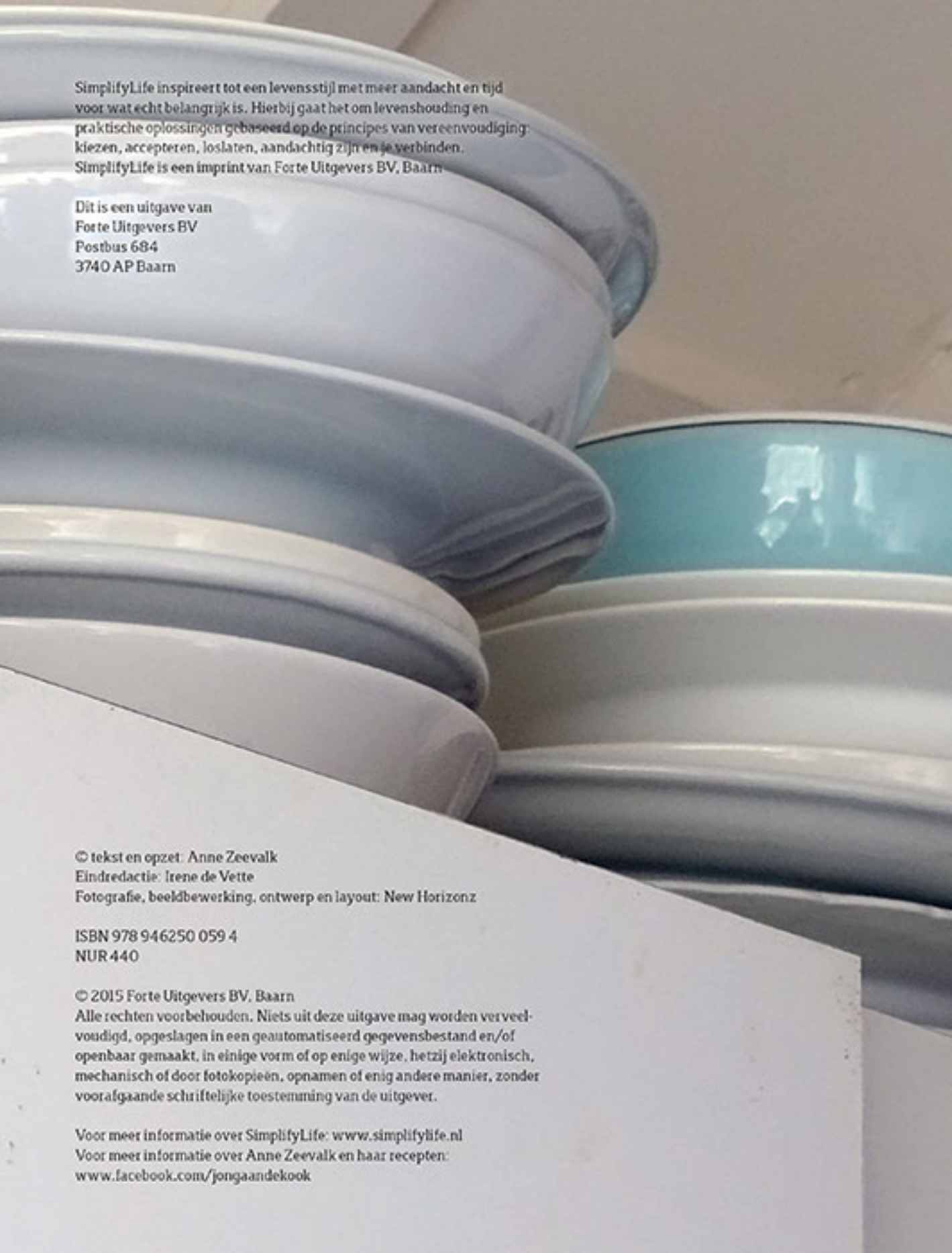
JONG^a_d KOOK

60 EASY RECEPTEN
VAN ANNE ZEEVALK

SimplifyLife®



"MOOISTE MOMENT
VAN DE DAG!"



SimplifyLife inspireert tot een levensstijl met meer aandacht en tijd voor wat echt belangrijk is. Hierbij gaat het om levenshouding en praktische oplossingen gebaseerd op de principes van vereenvoudiging: kiezen, accepteren, loslaten, aandachtig zijn en je verbinden. SimplifyLife is een imprint van Forte Uitgevers BV, Baarn

Dit is een uitgave van
Forte Uitgevers BV
Postbus 684
3740 AP Baarn

© tekst en opzet: Anne Zeevalk
Eindredactie: Irene de Vette
Fotografie, beeldbewerking, ontwerp en layout: New Horizonz

ISBN 978 946250 059 4
NUR 440

© 2015 Forte Uitgevers BV, Baarn
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoerdigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor meer informatie over SimplifyLife: www.simplifylife.nl
Voor meer informatie over Anne Zeevalk en haar recepten:
www.facebook.com/jongaandekook

ETEN VOOR WARME DAGEN

Inleiding	8
Tips	10

VOOR- EN BIJGERECHTEN

Ricottapotties	18
Crostini basisrecept	21
Gazpachoshotjes met watermeloen	22
Stokbroodjes met garnalen en kruidenboter	24
Kruidenboter	25
Artisjokken met een dipsausje	27
Tzatziki	28

(MAALTIJD)SALADES

Frisse Aziatische noodlesalade	32
Griekse salade	34
Paëllasalade	36
Roze haringsalade met bietjes	39

HOOFDGERECHTEN

Pasta rookkaas-salami	43
Sara-en-Myrtebroodjes	44
Aardappel-courgetterösti	46

Parmigiana di melanzane	48
Tatties, Gepofte aardappels met eiersalade	50
Spinazietaart met verstoppte eieren	52
Lasagne alla Bolognese	54
Eierragout met rijst en spinazie	57
Pasta met courgette, roomsaus en zalm	58
Mexicaanse tortillataart	61
Bietjesstampot met moeders gehaktballen	62
Spaghetti met gehaktballetjes in tomatensaus	66
Kipcurry met rijst	68
Nachosshotel	70

TOET & ZOET

Rabarberkuchen met oranjebloesemwater	74
Tiramisu met de Franse slag	76
Eton mess	79
Coca-cola-chocotaart	81
Roomijs met Marssaus en bananen	83
Kruisbes-, peer- en bananenshots	84

GERECHTEN VOOR ALS HET KOUD IS

VOOR- EN BIJGERECHTEN

Franse uiensoep met kaasbroodjes	90
Salieboter	93
Tartaar met mosterdmayonaise, op crostini	94
Zelfgemaakte mayonaise	96
Fluweelzachte bloemkoolsoep	98
Pittige pompoensoep	101
Gevulde champignonhoedjes uit de oven	102
Scampi's met spek uit de oven	105

(MAALTIJD)SALADES

Duitse Kartoffelsalat	108
Komkommerzuur	111

HOOFDGERECHTEN

Aardappel écht Anders	114
Thaise vissoep	116
Champignons à la Bourguignonne	119
Aardappelgratin	120
Preitaart met roquefort en spekjes	123

Hollandse kaasfondue	124
Jachtschotel met rodekool (of zuurkool)	126
Knaloranje wortel-pompoenpuree	130
Chili con carne voor de grote honger	132
Boeuf Stroganoff	135
Kerriepuree	136
Kapucijners met spek	139
Gebakken kaasplak	140
Varkensvlees met abrikoos en salie	142

TOET & ZOET

Supersnelle chocolademousse	146
Espressoperen op kaneelijs	148
Yoghurt panna cotta met bramen	150
Hollandse pancakes, drie-in-de-pan	153
Appelcrumble	154
Bakken zonder oven: Arretjescake	156
Dankwoord	159



"EERST NOG EVEN ROETSEN!"



"GEWOON HONGER MAN"



INLEIDING

Toen mijn zoons op kamers gingen, gaf ik ze een flinke verzameling van mijn recepten mee, die ik in de loop van mijn carrière als kok geschreven had. Een map vol ideeën om iedere dag iets lekkers te koken, om inspiratie voor nieuwe gerechten op te doen en met recepten van de lekkerste 'thuisgerechten'. Van een doordeweekse studentenhap, cook to impress voor hun grote liefde, tot een goede maaltijd voor een flinke groep mensen. Niet alleen mijn zoons, maar ook de kinderen uit onze vriendenkring en zelfs mijn eigen vrienden kregen mijn recepten mee.

Tijdens mijn carrière als kok en later als eigenaar van mijn eigen kookstudio heb ik duizend-en-één recepten uitgeprobeerd. Ik heb kooklessen voor kinderen, tieners, volwassenen en senioren georganiseerd. Mijn visie op koken en eten is duidelijk: Aandacht voor eenvoud, met oog voor de verschillende seizoenen, goede ingrediënten en het allerbelangrijkste: het moet echt lekker smaken.

Ik had nooit gedacht dat de crème de la crème van die recepten uiteindelijk in boekvorm uitgegeven zouden worden, maar hier is het dan: 'Jong a/d kook'!

'Jong a/d kook' is een kookboek voor studenten die van eten houden, maar niet te ingewikkeld willen doen. Pak dit boek, koop wat ingrediënten en volg de stappen. Meer is het niet, als je de goede spullen gebruikt kan het eigenlijk niet mislukken!

In dit kookboek vind je verschillende gerechten die heel goed passen bij de seizoenen: van spicy Thaise noodlesalade voor als het warm is, tot een winterse uiensoep als troosteten voor als het koud is. Ze zijn allemaal gemakkelijk te bereiden en goedkoop.

Je leert stapsgewijs heerlijke soepjes, starters, gerechten met vlees of vis, groenten en een paar lekkere taarten te maken. Ik heb ook een aantal recepten zonder vlees geschreven: dan heb je ook voor de vega's een aantal goede recepten in je repertoire of voor wanneer je gewoon geen zin hebt in vlees of geen geld hebt daarvoor.

Deze recepten herken je aan het konijntjespictogram. 

Op aandringen van mijn zoons heb ik bij een aantal vegetarische gerechten ook een vleesetersvariant toegevoegd, dus ook lekker mét vlees. Zij verzekerden mij dat er ook studenten zijn die iedere dag vlees nodig hebben.

De 'To impress'-toevoegingen gebruik je als je wat meer geld te besteden hebt, voor iemand iets extra bijzonders wilt neerzetten, of voor feestmaaltijden.

De meeste gerechten zijn voor vier personen, maar dat zie je meteen als je het recept gaat lezen. Bij ieder gerecht staat een kleine inleiding, het is handig om deze even te lezen, maar niet noodzakelijk.

Voor de tips waar ik in de recepten naar verwijs, geldt hetzelfde: je kunt ze lezen, maar het is geen must.

Bij sommige ingrediënten en bereidingswijzen geef ik wat extra informatie, maar niet altijd, omdat je bepaalde informatie ook heel simpel even kunt googelen.

Kortom: Koken zonder stress en dan lekker eten met mensen waar je om geeft. Eigenlijk iedere dag een feest!



Anne Zeevalk

Veip. voorjaar 2015

RICOTTAPOTTIES

(6 potties, voorgerecht)

Cook to impress: simpeler kan het niet!

Dit is een goed voorgerecht voor de minder ervaren kok. De potties smaken zo verrassend lekker, dat iedereen je om het recept zal vragen. Ik at dit gerecht de eerste keer bij mijn vriendin Tine, die in Frankrijk een veggie-hotel runt. Je kunt de courgette ook vervangen door artisjokken uit blik. Dit gerecht kun je 's morgens al helemaal klaarmaken, zodat je de potties 's avonds zo uit de koelkast de oven in kunt schuiven. Als je diepvriesspinazie gebruikt, zorg dan dat dat voldoende uitgelekt is, anders wordt het mengsel te vochtig.

BEREIDING

- » Snijd de courgette in kleine blokjes. Was de verse spinazie, laat hem uitlekken en snijd grof. Gebruik je diepvriesspinazie: ontdooi de bolletjes en laat ze uitlekken.
- » Verwarm de oven voor op 180 °C.
- » Meng alle ingrediënten, maar bewaar een beetje kaas voor eroverheen.
- » Verdeel het mengsel over de ovenschaaltjes en strooi het restant kaas erover.
- » Zet de schaaltes midden in de oven, bak 15-20 minuten tot de kaas lichtbruin kleurt (niet langer, dan wordt het droog).
- » Serveer eventueel met stokbrood.



INGREDIËNTEN

- 2 bakjes ricotta (totaal 500 gram)
- 2 goede handen vol geraspte Parmezaanse kaas of Grana Padano (= goedkoper)
- 1/2 kleine courgette
- Handvol verse spinazie of diepvriesspinazie, circa 100 gram (= circa 8 bolletjes)
- 1/2 eetlepel gedroogde dragon
- Verse peper
- Grote snuf nootmuskaat
- Zout naar smaak (pas op! De Parmezaanse kaas maakt het al zout)
- Een stokbrood, voor erbij
- 6 ovenschaaltjes

TO IMPRESS

- Vervang de courgette door artisjokbodems uit blik. Laat ze uitlekken, snijd ze doormidden en schep ze door het ricottamengsel. Neem drie artisjokbodems per persoon.



"SIMPELER KAN
GEWOON NIET!"



"VAN M'N MOEDER GEKREGEN"





"EN DAN NU
DE AFWAS NOG."

Pasta

KOOKBOEK VOOR STUDENTEN

JONG^a_d KOOK

HET STUDENTENKOOKBOEK
MET 60 EASY RECEPTEN

- ✓ ALS JE VAN ETEN HOUDT
MAAR NIET AL TE
INGEWIKKELD WILT DOEN
- ✓ ALS JE VAN LEKKER
MAKKELIJK HOUDT:
ETEN VOOR ALS HET
KOUD OF WARM IS
- ✓ ALS JE DOORDEWEEKSE
STUDENTENHAPPEN
OP TAFEL WILT ZETTEN OF
EEN DINER 'TO IMPRESS'
- ✓ ALS JE NIET AL TE VEEL
GELD WILT UITGEVEN

ISBN 9789462500594



9 789462 500594

www.simplifylife.nl