



# TASTY™

## STUDENTEN KOOKBOEK

**75 favo recepten  
om mee op te scheppen**







# INHOUD

**Inleiding 7**

**Een goede keukenuitrusting 13**

**Een goedgevulde voorraadkast 19**

**Een verantwoord ontbijt 23**

**Soeperhelden 41**

**Groene blaadjes 57**

**Pasta la vista 73**

**Visje, visje in het water 93**

**Wat vlees op je botten 113**

**Konijnenvoer 133**

**Een zoet einde 151**

**Vrienden over de vloer 169**

**Dankwoord 187**

**Register 188**



# INLEIDING

Wat is volwassen worden? Volwassen worden is verantwoordelijkheid nemen wanneer het erop aan komt. Actie ondernemen als dat nodig is. Het is genieten van de vrijheid die bij onafhankelijkheid hoort en leren dat acties gevolgen hebben. Volwassen zijn betekent jezelf verwennen in goede tijden, jezelf voeden in slechte tijden en taart als ontbijt eten, gewoon omdat het kan. Volwassen worden betekent lol maken, je verstand gebruiken, verantwoordelijkheid pakken, slechte beslissingen nemen, waarschuwingen in de wind slaan, voor jezelf zorgen en echt jezelf zijn.

Dacht je dat we het hadden over het leven? Nee, we bedoelen dit boek. Hierin hebben we het over volwassen worden, ofwel: op jezelf gaan wonen en je eigen potje koken.

Welkom bij deze onmisbare kookhandleiding voor jongeren (en voor wie zich jong voelt). Hierin staat alles wat je moet weten over eten dat heerlijk, interessant en supervolwassen is, van ontbijt tot diner, van alleen eten tot eetafspraken met vrienden.

Hoe we dat doen? Dit boek lijkt op je favoriete leraar van de middelbare school die jou echt iets leerde over het leven en je ook af en toe liet spijbelen. Je zult advies krijgen over het vullen van een voorraadkast met handige ingrediënten en je krijgt hulp bij het aanschaffen van de spullen die je nodig hebt,

zodat je alles hebt klaarstaan om aan de slag te gaan. En we geven je precies die recepten voor leuke, spannende en Tasty maaltijden waar je graag van, of over opschept!

We zijn er helemaal voor jou om je slimme tips te geven, om je op de goede weg te houden, om je iets nieuws te leren en om je zelfvertrouwen in de keuken te vergroten. Op eigen benen staan betekent dingen laten gaan zoals ze gaan, voor jezelf zorgen, en, jawel, volwassen worden. Of je nu voor het eerst op jezelf gaat wonen of dat het op orde krijgen van je leven al jaren op je to-dolijstje staat, alle belangrijke adviezen die je maar nodig hebt, staan in dit boek.

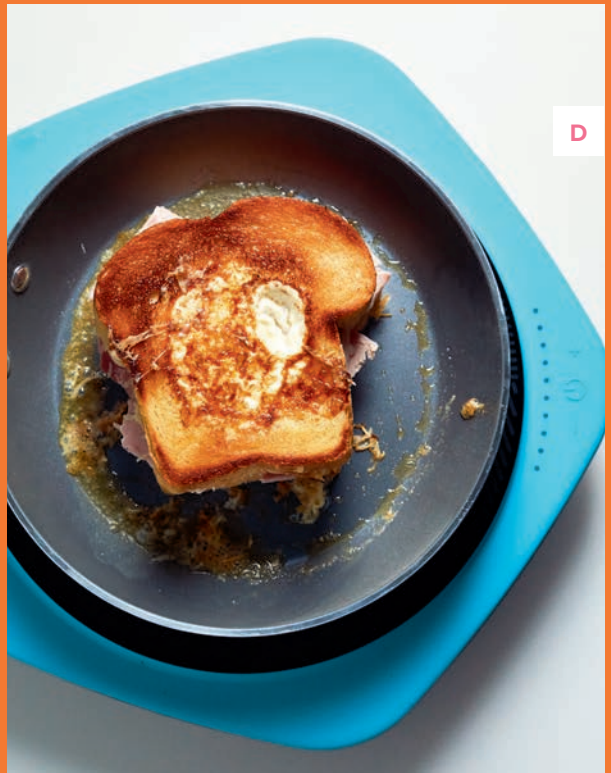
# croque-madame

## MET EI IN EEN GAT

2 el **boter**  
1 el **bloem**  
120 ml **melk**  
snuf **nootmuskaat**, geraspt  
**zout** en **versgemalen zwarte peper**  
145 g **gruyère**, geraspt  
4 **dikke sneden brood**  
2 **eieren** (L)  
6 dunne plakjes **gekookte ham**  
¼ tl **gerookte-paprikapoeder**

Ze mag wel een chique benaming hebben, maar vanbinnen is ze o zo gewoon gebleven. Deze tosti wordt gebakken in boter, heeft een draderig binnenste met warme ham en gesmolten kaas, een perfect vloeibare eidooier en een extra laag kaassaus. Er is dus niets verfijnds aan deze tosti. Wat haar ontbreekt aan klasse, maakt ze goed aan persoonlijkheid. Een tosti was niet eerder zo goedgebekt.

- 1 Verwarm de grill voor tot de hoogste stand.
- 2 Smelt 1 eetlepel boter in een middelgrote pan op matig hoog vuur. Klop de bloem door de boter en gaar de bloem, onder regelmatig roeren, ongeveer 2 minuten tot hij goudbruin en geurend is. Klop de melk erdoor en breng hem aan de kook. Draai het vuur lager tot matig, laat de melk ongeveer 3 minuten zachtjes koken, onder regelmatig roeren, tot een gebonden saus. Roer de nootmuskaat, het zout, de peper en 30 gram gruyère erdoor **A**. Haal de pan van het vuur.
- 3 Snijd uit twee sneden brood een cirkel uit het midden met een koekuitsteker of de rand van een drinkglas **B**. (De broodronpjes worden niet gebruikt, bewaar ze voor iets anders.)
- 4 Smelt de overgebleven eetlepel boter in een grote ovenbestendige koekenpan op matig vuur. Breek de eieren boven een kleine kom. Leg de twee boterhammen met een gat in de koekenpan en schenk voorzichtig een ei in ieder gat. Bestrooi de eieren met zout en peper en bak ze 3 tot 4 minuten tot het eiwit is gestold **C**. Strooi de overgebleven kaas over het brood en de eieren en leg op iedere snee brood drie plakken ham. Leg voorzichtig de twee overgebleven sneden brood op de ham en keer de tosti's om de andere kant ongeveer 3 minuten te bakken **D**.
- 5 Haal de koekenpan van het vuur. Verdeel de kaassaus gelijkmatig over de twee tosti's. Zet de koekenpan onder de grill en gril de tosti's 2 tot 3 minuten, tot de saus borrelt en goudbruine vlekjes krijgt. Haal de pan onder de grill vandaan en bestrooi de tosti's tot slot met het gerookte-paprikapoeder. Serveer de croque-madames meteen.



# gebakken Bucatini-taart

1 el plus ½ tl **zout**

500 g **bucatini** (lange, dunne, holle pasta) of vervang door spaghetti

400 g (1 blik) **tomatenblokjes**

2 el **olijfolie**

5 **tenen knoflook**, in dunne plakjes

¼ tl **chilivlokken**

10 **verse basilicum**, grofgehakt

½ tl **gedroogde oregano**

2 **eieren** (L)

90 g **Parmezaanse kaas**, fijngeraspt

150 g **mozzarella**, geraspt

125 g **ricotta**

**versgemalen zwarte peper**

Krijg jij nooit genoeg van lange, slierterige pasta? Ben je ook dol op lasagne? Wil je nooit meer hoeven te kiezen? *Same*. Deze pasta-taart biedt al dit genot in één gerecht: buitengewone tomatensaus, een kaasfeest en een lading koolhydraten. Net als bij een bord vol pasta is het gewoon zo al geweldig. Net bij lasagne is het als restje de volgende dag nog beter. Je kunt het nu allemaal tegelijkertijd hebben.

- 1 Verwarm de oven voor tot 200 °C.
- 2 Breng 3 liter water aan de kook in een grote pan op hoog vuur. Los al roerend 1 eetlepel zout op in het water en voeg de bucatini toe. Kook de bucatini 4 minuten korter dan de aanwijzingen voor beetgaar op de verpakking. Giet de bucatini af.
- 3 Meng in een grote pan de tomatenblokjes met de olijfolie, knoflook, ½ theelepel zout, de chilivlokken, de helft van het basilicum en de oregano. Breng de saus op matig vuur aan de kook en kook de saus 20 minuten, roer af en toe, tot de saus is ingekookt tot ongeveer 700 ml.
- 4 Klop in een grote kom de eieren los en meng ze met de helft van de Parmezaanse kaas, de helft van de mozzarella, de ricotta en veel zwarte peper. Voeg de bucatini toe en meng met een keukentang tot alles gemengd is. Houd 240 ml tomatensaus achter, voeg de rest toe aan de bucatini en meng opnieuw. Schenk het bucatini-mengsel in een gietijzeren koekenpan met een doorsnede van 30 cm. Schenk de bewaarde tomatensaus over het bucatini-mengsel.
- 5 Bak de bucatini-taart ongeveer 20 minuten tot de saus donkerrood en de bucatini bovenop knapperig is. Haal de koekenpan uit de oven en bestrooi de taart direct met de overgebleven Parmezaanse kaas, mozzarella en het basilicum. Laat de taart 10 minuten afkoelen voordat je hem in punten snijdt.

## LIFE SKILL

Lange slierten pasta zijn zo'n beetje altijd onderling uitwisselbaar. We zijn dol op bucatini in dit recept, maar met spaghetti of capellini (heel dunne slierten) gaat het net zo goed. Beter nog, gebruik wat je bij de hand hebt en wees de ingrediënten vervangende held van wie we weten dat je die kunt zijn.





# OMGEKEERDE APPEL-KARAMELTAART

## bakspray

### KARAMEL

220 g **lichtbruine basterdsuiker**

60 g **boter**

1 tl **vanille-extract**

1 tl **kaneel**

30 g **pecannoten**

1 **appel**, geschild, klokhuis verwijderd, in plakjes van 1 cm dik

### TAART

220 g **bloem**

$\frac{3}{4}$  tl **bakpoeder**

$\frac{1}{4}$  tl **baksoda**

2 tl **kaneel**

$\frac{1}{2}$  tl **zout**

$\frac{1}{4}$  tl **nootmuskaat**

115 g **boter**, op kamertemperatuur

200 g **suiker**

110 g **lichtbruine basterdsuiker**

2 **eieren** (L)

1 tl **vanille-extract**

120 ml **melk**

60 ml **appelcider**

**zeezoutvlokken**, om te bestrooien

**vanille-ijs**, voor erbij

Wij hebben respect voor de klassieke omgekeerde ananastaart, maar deze taart neemt nu deze plaats in. Gezouten karamel, pecannoten en appelpartjes bedekken een luchtige, rijk gekruide appelcidertaart. Serveer de taart warm met een grote bol ijs ernaast.

- 1 Schuif een rooster in het midden van de oven en verwarm de oven voor tot 175 °C. Knip uit bakpapier een cirkel met een doorsnede van 23 cm. Vet een rond bakblik (Ø 23 cm) licht in met bakspray. Leg de uitgeknipte cirkel bakpapier in de bakvorm en vet deze ook in. Zet de taartvorm op een bakplaat met opstaande rand.
- 2 Bereid de karamel. Meng in een kleine steelpan de lichtbruine basterdsuiker met de boter, het vanille-extract en kaneel op matig vuur. Verwarm het suikermengsel 3 tot 4 minuten, roer geregeld, tot het begint te borrelen. Schenk de karamel in de taartvorm. Strooi de pecannoten over de karamel, schik vervolgens de plakjes appel in cirkels op de karamel en duw ze er voorzichtig in.
- 3 Bereid de cake. Meng in een grote kom de bloem met het bakpoeder, de baksoda, kaneel, het zout en de nootmuskaat. Mix in een andere kom met een elektrische mixer op matige snelheid de boter, suiker en lichtbruine basterdsuiker in 2 tot 3 minuten zacht en luchtig. Voeg al mixend op matige snelheid de eieren en het vanille-extract toe. Mix 1 minuut tot alles gemengd is. Schenk de melk en appelcider erbij en mix nog 1 minuut tot alle vloeistof opgenomen is.
- 4 Klop de helft van het bloemmengsel door het natte botermengsel tot het grotendeels gemengd is. Voeg het overblijvend bloemmengsel toe en gebruik een spatel om alles te spatelen tot een samenhangend beslag.
- 5 Schenk het beslag over de karamel in de taartvorm en zet de taartvorm op de bakplaat in de oven. Bak de taart 60 tot 65 minuten, tot een prikker die in het midden van de taart wordt gestoken er schoon uit komt. Ga met een tafelmes langs de rand van de taartvorm, leg een serveerbord omgekeerd op het bakblik en keer hem direct om. Tik voorzichtig op de bodem van het bakblik zodat de taart loskomt en op het bord zakt. Til voorzichtig het bakblik van de taart en pel het bakpapier eraf.
- 6 Bestrooi de taart met de zeezoutvlokken, laat de taart 20 minuten afkoelen voordat je hem aansnijdt en serveert met roomijs.

## LIFE SKILL

Bakpapier helpt bij het uit het bakblik laten glijden van zeer sticky taarten zoals deze. Het bespaart je ook veel frustratie bij het doen van de afwas!



# NACHO'S AL PASTOR VAN DE BAKPLAAT

1 el **olijfolie**

500 g **karbonade zonder bot**, bijvoorbeeld filetlapjes

**zout en versgemalen zwarte peper**

8 plakken makkelijk smeltende geraspte kaas, zoals **gruyère**, **cheddar** of **jong belegen**

115 g **gesneden groene chilipepers** uit blik, of vervang door **groene chilipepers** (bijvoorbeeld **jalapeño**) uit pot of blik en snijd ze zelf in blokjes

60 ml **volle melk**

200 g **chipotle pepers in adobo-saus** uit pot

225 g **ananasstukjes** uit blik

1 **teen knoflook**, gekneusd

½ el **gedroogde oregano**

1 tl **komijnzaad**, gemalen

350 g **tortillachips**

400 g (1 blik) **borlottibonen**, uitgelekt en afgespoeld

4 **radijsjes**, in dunne plakjes

2 **lente-uien**, in dunne ringen

10 g **verse koriander**, grofgehakt

Traditioneel wordt 'al pastor' bereid door het vlees uren aan een spit te laten draaien. Vervolgens wordt na bestelling een stuk afgesneden. Als je echter het vlees kort schroeit in de pan en het zo kort laat pruttelen in een pittige, zoete saus zal niemand erachter komen dat je een shortcut hebt genomen. De al pastor in deze nacho's worden op warme tortillachips geschept, bedekt met een draderige kaassaus en bestrooid met knapperige toppings. Bereid de al pastor en de kaassaus van tevoren zodat je de illusie van moeiteloos in stand kan houden.

- 1 Schuif een rooster in het midden van de oven en verwarm de oven voor tot 200 °C.
- 2 Verwarm de olijfolie in een grillpan of middelgrote koekenpan op matig hoog vuur. Bestrooi de karbonade aan beide kanten flink met zout en peper. Leg het vlees in de grillpan en schroei het ongeveer 7 minuten tot de onderkant op sommige plekken geblakerd is. Keer het vlees en grill de andere kant 7 minuten tot het vlees geheel gaar is. Schep het vlees uit de pan en laat het 10 minuten rusten op een schone snijplank.
- 3 Meng intussen in een kleine steelpan op matig laag vuur de kaas met de groene chilipepers en de volle melk. Verwarm de melk ongeveer 5 minuten, roer geregeld, tot de kaas volledig is gesmolten en een samenhangende saus is ontstaan die doet denken aan kaasfondue. Draai het vuur tot de laagste stand om de saus warm te houden.
- 4 Snijd het varkensvlees in de lengte in repen van ½ cm dik en hak de repen grof in stukken van 2½ tot 5 cm. Meng het varkensvlees met de chipotle pepers in adobosaus, de ananas, knoflook, oregano, komijn, zout, peper en 120 ml water in een middelgrote pan op matig vuur. Kook de saus zachtjes ongeveer 10 tot 12 minuten, roer geregeld, tot het vlees bedekt is met een dikke saus en het grootste deel van de vloeistof ingekookt is.
- 5 Verspreid intussen de tortillachips over een bakplaat met opstaande rand en verdeel de borlottibonen erover. Bak de chips en bonen ongeveer 10 minuten tot de chips licht geroosterd zijn en de bonen iets gedroogd en gescheurd zijn. Schep het varkensvleesmengsel erop en schenk overal de kaassaus over. Garneer de nacho's al pastor met plakjes radijs, lente-ui en korianderblaadjes.





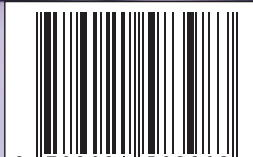


# Met Tasty sta je zo op eigen benen, óók in de keuken

Het *Tasty Studentenkookboek* is het perfecte boek voor elke studentenkeuken en iedereen die voor het eerst op kamers gaat. Leer de basics met deze 75 vrolijke, snelle en makkelijke recepten, en ontdek handige kitchen skills zoals je vriezer bevoorraden, gezond en gevarieerd ontbijten en hoe je die favoriete recepten van thuis nu ook zelf kunt maken. Zelf koken? Zo gecheft, you can do this!



**TASTY**  
's werelds  
grootste online  
foodplatform



9 789021 583983 >  
[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

**KOS  
MOS**

NUR 440  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen