



A+

BUDGET RECEPTEN VOOR STUDENTEN



Lekker eten, slim aangepakt

Aangeboden door [Easyplates.nl](https://www.easyplates.nl)

SLIM KOKEN IS DE STANDAARD

Koken hoeft niet ingewikkeld te zijn. Geen culinaire hoogstandjes, maar eerlijke en haalbare recepten voor een druk studentenleven.

Door één keer per week slim in te kopen, voorkom je keuzestress en bespaar je direct op stijgende supermarktkosten.

DE SLIMME BOODSCHAPPENLIJST

Geen keuzestress of doelloos rond dwalen meer in de supermarkt. Open dit overzicht op je telefoon, loop in één vaste route door de winkel en je bent binnen 10 minuten klaar voor de hele week avondeten!



Groente- en fruitafdeling

- 400 gram aardappelen
- 400 gram groenten naar keuze (bijv. courgette of paprika)
- 1 verse wortel
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- Optioneel: 1 tomaat



Koeling

- 400 gram kipfilet
- 1 zakje geraspte kaas of plakken kaas
- 100 ml kookroom



Houdbaar (Kruidenierswaren)

- 100 gram pasta (bijv. penne of spaghetti)
- 100 gram rijst
- 150 gram linzen
- 1 potje groene pesto
- 1 flesje sojasaus
- 1 heel wit- of bruinbrood
- 1 bouillonblokje
- Olijfolie of bakboter

HET 5-DAAGSE BUDGET MENU

Maandag: Goedkope pasta pesto met kip 🍗

- **De Bereiding:** Kook 100 gram pasta volgens de verpakking. Snijd ondertussen 150 gram kipfilet in kleine stukjes en bak deze goudbruin in een pan. Snijd een halve courgette in stukjes en bak deze gezellig mee met de kip. Voeg op het einde 2 eetlepels pesto toe, meng dit goed en roer alles door de gekookte pasta. Strooi er voor het serveren 30 gram kaas overheen.

Dinsdag: Goedkope linzensoep (Grote Pan) 🍲

- **De Bereiding:** Snijd de wortel, ui en een teentje knoflook. Voeg deze groenten samen met 150 gram linzen en een bouillonblokje in een kookpan. Voeg water toe en laat het geheel 20 tot 25 minuten koken onder regelmatig roeren. Pureer de soep eventueel voor een extra romige structuur.

HET 5-DAAGSE BUDGET MENU

Woensdag: Goedkope rijst met kip en groenten



- **De Bereiding:** Kook 100 gram rijst volgens de verpakking. Snijd ondertussen 150 gram kipfilet in kleine stukjes en bak deze goudbruin in een pan met een eetlepel olie. Voeg 200 gram groenten toe en bak dit mee. Breng het geheel op smaak met 2 eetlepels sojasaus en meng alles tot slot goed met de gekookte rijst.

Donderdag: Restjesdag! (Nul kooktijd)

- **De Bereiding:** Warm de overgebleven linzensoep van dinsdag op in een pannetje.

Vrijdag: Goedkope tosti met kip en kaas

- **De Bereiding:** Neem 2 sneetjes brood, 100g kip en 2 plakjes kaas. Beleg het brood en bak de tosti goudbruin in de pan of onder het tosti-ijzer.

DE SLIMME KEUKENHACKS



Voorkom deze fouten:

- **Bij de Pasta:** Kook de pasta niet te lang! Dan wordt hij te zacht en verliest hij zijn smaak. Bak de kip ook rustig goudbruin en niet op een te hoge temperatuur, zodat deze lekker sappig blijft in plaats van droog.
- **Bij de Linzensoep:** Een veelgemaakte fout is het niet lang genoeg koken van de linzen. Hierdoor blijven ze te hard. Wordt je soep na het koken te dik of juist te dun? Dit pas je heel simpel aan door een extra scheutje water toe te voegen.
- **Bij de Rijst:** Kook rijst nooit in te veel water, anders wordt het papperig. Zorg er ook voor dat je de kip lang genoeg bakt zodat deze goed gaar is. Wil je nóg sneller klaar zijn? Bereid dan gewoon alles in één pan, dat scheelt een hoop afwas!
- **Bij de Tosti:** Een veelgemaakte fout is bakken op een te hoge temperatuur. Hierdoor verbrandt de buitenkant voordat de kaas gesmolten is. Gebruik een goed ijzer en een klein beetje vet voor de ultieme krokante beet.