

VTB Suggesties-recepten voor grotere groepen

Pindasoep

Deze wonderlijke combinatie ingrediënten ligt aan de basis van een verrassend lekkere soep waar iedereen dol op zal zijn! Serveren met een lepel yoghurt erop en een krokant broodje om lekker te dippen.

Klaar in **1 uur**

Ingrediënten

Porties: **10**

- 2 eetlepels olijfolie
- 2 middelgrote uien, gehakt
- 2 grote rode paprika's, in stukjes
- 4 teentjes fijngesneden knoflook
- 1 fles (700 gr) passata (tomatensaus)
- 2 liter groentebouillon
- 1/4 theelepel zwarte peper
- 1/4 theelepel chilipoeder (eventueel)
- 170 gr pindakaas met stukjes
- 85 gr ongekookte zilvervliesrijst

Bereidingswijze

Vorbereiding: **10 minuten** | Bereiding: **50 minuten**

1.

Verhit de olie op een middelhoog vuur in een grote stoofpan. Bak de uien en pepertjes tot ze licht gebruind en zacht zijn. De knoflook voegt u toe als uien en pepers bijna gaar zijn; dit voorkomt aanbakken.

2.

Voeg al roerend de passata, groentebouillon, zwarte peper en chilipoeder toe. Zet het vuur laag en laat het geheel gedurende ong. 30 minuten zonder deksel sudderen.

3.

Voeg al roerend de rijst toe, vervolgens 15 minuten laten sudderen, of tot de rijst gaar is. Voeg als laatste de pindakaas toe, roer deze goed door. De soep kan direct geserveerd worden.

Amerikaanse Baked Beans

Klaar in **10 minuten**

Door 12 thuishokks toegevoegd aan favorieten



Ingrediënten

Porties: **10**

- 4 eetlepels appelstroop
- 6 plakjes spek, of pancetta
- 125 gr ui, fijngehakt
- 1 teentje knoflook, fijngesneden
- 1 blikje (400 gr) pintobonen, uitgelekt
- 1 blikje (400 gr) cannellini bonen/witte bonen, uitgelekt
- 1 blikje (400 gr) baked beans, uitgelekt
- 1 blikje (400 gr) kidneybonen, uitgelekt
- 1 blikje (400 gr) kikkererwten, uitgelekt
- 180 gr ketchup
- 175 gr rietsuikerstroop
- 4 eetlepels bruine basterdsuiker
- 2 eetlepels worcestersaus
- 1 eetlepel Franse mosterd

Bereidingswijze

Vorbereiding: **10 minuten**

1.

Verwarm de oven voor op 190°C/gasstand 5.

2.

Leg het spek in een grote, diepe koekenpan. Op een middelhoog vuur verwarmen, tot ze gelijkmatig bruin zijn. Het vet afgieten en 2 eetlepels ervan bewaren. Spek in stukjes snijden en in een grote kom apart zetten.

3.

Uien en knoflook garen in het bewaarde spekvet tot de ui zacht is. Resterend vet afgieten en het ui-knoflookmengsel aan het spek toevoegen.

4.

Vervolgens de pintobonen, cannellibonen, baked beans, kidneybonen en kikkererwten toevoegen. Ketchup, rietsuikerstroop, bruine suiker, worcestersaus, mosterd en zwarte peper toevoegen. Goed doorroeren en het geheel verdelen over een ovenschaal van 23X30 cm.

5.

Afdekken en gedurende 1 uur bakken in de voorverwarmde oven. Warm of op kamertemperatuur serveren.

Aardappels

Stamppot gekookte groente

Ingrediënten per 10 personen: 2.5 kg aardappels, 1.5 kg gekookte groente (andijvie/ peen en uien), 1 zakje jusmix, 800 gram rookworst (in van die plastic zakjes), mosterd, boter, peper, zout, nootmuskaat, evt. melk

Bereiding: De groente wordt apart gekookt, de zakjes rookworst worden boven op de aardappels gelegd. Als de aardappels gaar zijn, wordt de worst in plakjes of blokjes gesneden en samen met alle andere ingrediënten door de aardappels heen geprakt.

Stamppot rauwe groente

Ingrediënten per 10 personen: 3 kg aardappels, 800 gr rauwe groente (andijvie/ sla), 800 gram spekreepjes, blik ananas, gefrituurde uitjes, kaneel, zout, peper, melk, juspoeder

Bereiding: Kook de aardappels en bak de spekreepjes. Stamp de spek, de groenten, de uitgelekte ananas, en naar smaak een hoeveelheid uitjes, kaneel, zout, peper en juspoeder door de aardappels. Roer melk erdoorheen om het geheel wat smeuïger te maken. Een vegetarische variant kun je maken door bijvoorbeeld komijnkaas of aan brokjes geslagen cashewnoten door het eten te doen in plaats van spek.

Macadam

Dit recept bestaat uit 3 hoofdingrediënten, op smaak gebracht met kruiden.

- 1/3 aardappelen (mag meer zijn)
- 1/3 gehakt (wordt in sommige groepen ook gemaakt met corned beef)
- 1/3 ajuin
- kruiden: zout, zwarte peper en nootmuskaat

Bereiding: maak puree, bak het gehakt, stoof de ajuin, en meng alles tot een smeuïg geheel.

Rijst

Kom je een gaspiti tekort of ben je bang dat je rijst aanbrandt? Gebruik dan eens een [hooikist](#) (of een stapel dekens). Je kunt je rijst daarin laten garen nadat het water (met de rijst erin) gekookt heeft. Zilvervliesrijst heeft als voordeel dat het minder snel overgaar wordt, kun je dus langer van tevoren koken en eventueel een aantal uren in een hooikist laten staan.

Nasi met saté

Ingrediënten per 10 personen: 1 kg rijst, 20 satéstokjes, pindasaus, 1.5 kg nasigroenten, zakjes nasikruiden, boter of olie, kroepoek.

Mexicaanse rijst

Ingrediënten per 10 personen: 1 kg rijst, 1 blik kidneybonen, 1 blik kapucijners, 1 kg gehakt, 0.3 kg uien, 0.3 kg prei, 2 potten mais, 1 blik ananas, 3 tomaten (tomaten gepeld in blik kan ook) en 0,5 kg extra (liefst wat "steviger") groente in de vorm van paprika's, wortels, kool enzovoort, olie, chilipoeder, ketjap, zout, oregano

Bereiding: Fruit de uien met wat olie in een pan, bak daarna de gehakt rul, en voeg daarna de rest van de ingrediënten toe. Kook ondertussen de rijst (desgewenst met een [dekenkist](#)). Maak de saus uiteindelijk op smaak met de chilipoeder, de ketjap, het zout en de oregano.

Pasta

Pasta maken voor 30 personen is veel lastiger dan voor 4. Vaak wordt de pasta té gaar, of bakt het onder in de pan aan. Daarom hier een paar tips vooraf: Doe de pasta in een ruime hoeveelheid kokend water en roer het tijdens het koken regelmatig door. Bij spaghetti is dat doorroeren zelfs nog belangrijker dan bij macaroni. Kook het **bijna** gaar, dus zodanig dat je pasta nog nét niet zacht genoeg is en hij eigenlijk nog een minuutje zou moeten doorkoken. Giet het dan af, want tegen de tijd dat je zo'n grote pan hebt afgegoten ben je twee minuten verder. In de tussentijd gaart je pasta toch nog wel wat na. Om te zorgen dat de pasta niet gaat plakken, kun je er een scheutje (olijf) olie doorheen roeren, of je gooit gewoon de saus erdoor voor een eenpansgerecht.

Macaroni met kaassaus

Ingrediënten per 10 personen: 1,1 kg pasta, 800 gram gehakt, 0.5 kg roomsmeerkaas, 0,4 kg champignons, 1 paprika (rood of geel), 0,3 kg prei, 0,3 kg ui, boter of olie, 100 g bloem, groentebouillon, peper en zout, oregano en andere italiaanse kruiden, eventueel nog wortels en broccoli als daar nog geld voor is. Blikken van bonen bewaren!

Bereiding: Kook de pasta. Snipper de ui en snij alle andere groenten in hapklare brokken. Bak in een pan eerst de ui in een klontje boter of olie. Bak daarna het gehakt mee tot het gaar is. Voeg daarna de groenten toe en bak het heel even mee. Doe er dan een scheut bouillon in die je hebt aangemaakt met heet water. Maak het geheel gaar in het laagje bouillon en voeg af en toe extra bouillon toe als het dreigt droog te koken. Als de groenten bijna gaar is, kun je de saus gaan maken: voeg de roomkaas toe aan het gerecht en roer het door. Als het te dik wordt, gooi je er weer wat bouillon bij. Doe daarna schepje voor schepje de bloem erbij, om de saus weer wat dikker te maken. Maak tenslotte het gerecht op smaak met zout, peper, oregano en andere italiaanse kruiden.

Spaghetti met hamburgersaus

Ingrediënten per 10 personen 1200 gram spaghetti, 7 uien, 6 verse tomaten, 3 teentjes knoflook, 3 blikken gepelde tomaten in blik (nettogewicht 400 gram), 1 kg goedkope diepvrieshamburgers, olie, peper, zout, italiaanse kruiden. Eventueel geraspte kaas. Dit gerecht kost ongeveer een euro per persoon. Voor de variatie kun je er nog wat extra groenten (zoals kleine stukjes wortel) doorheen doen.

Bereiding: Snij de ontdooidde hamburgers in reepjes. Vermaal ze daarna tot pulp in de keukenmachine of snij ze met een mes in hele kleine blokjes. Snipper de ui en de knoflook, en snij de verse tomaten in stukken. Snij de gepelde tomaten in blik tot kleine stukjes. Kook de spaghetti. Verhit olie in een pan, bak de ui en de knoflook er eventjes in, en voeg daarna de hamburgerprut toe. Bak dit mee tot het er

gaar uit ziet. Voeg dan de inhoud van de blikken tomaten toe en verwarm het gerecht goed door. Roer nu de stukken tomaat erdoor en laat het even op temperatuur komen. Breng de saus op smaak met zout, peper en italiaanse kruiden. Eventueel kun je er nog wat geraspte kaas overheen strooien.

Broodje hamburger

Zorg per [subgroep](#) voor het volgende: hamburgers (ongeveer 2.5 per persoon), broodjes, een zak sla, mayonaise, ketchup, mosterd, augurken, kaas, een komkommer, tomaten, en een houtskoolvuurtje om de hamburgers op te bakken.

Toetjes

Enkele suggesties voor lekkere kamptoetjes:

- Gebakken banaan met ijs en chocoladesaus (kopen: bananen, ijs, melk en chocoladerepen)
 - Yoghurt met vruchtjes (kopen: yoghurt, blikken vruchtjes)
 - Vruchtenbowl (maar dan zonder alcohol) (kopen: banaan, sinaasappel, meloen, en allerlei blikken vruchtjes)
 - Suikerbrood met ijs en warme appelcompote (kopen: suikerbrood, ijs, appels, suiker, kaneel, boter en rozijntjes)
 - Gepofte banaan met chocola uit het kampvuur (kopen: bananen, chocoladerepen en aluminiumfolie)
 - Cornetto's (kopen: cornetto's) --> voordeel: geen afwas!
-

Basis curry saus

Beter dan afhaal - deze geurende, rijke en veelzijdige saus bevat kruiden zoals koriander, komijn en kurkuma, naast de vereiste knoflook en gember, dit alles gemengd met een tomatenpuree, pepers en yoghurt. Meng je favoriete soort vlees erdoor en serveer met basmatirijst en naan.

Klaar in **30 minuten**

Ingrediënten

Porties: **32**

- 2 eetlepels aardnotenolie
- 1 eetlepel boter
- 1 grote ui, gehakt
- 1 eetlepel fijngehakte verse gemberwortel
- 2 eetlepels gehakte of geperste knoflook
- 1 theelepel kaneelpoeder
- 1 theelepel gemalen zwarte peper
- 2 eetlepels gemalen koriander
- 2 eetlepels gemalen komijn
- 1/4 theelepel gemalen kurkuma
- 1 theelepel cayennepeper
- 2 tomaten
- 2 rode spaanse pepers, zonder pitjes
- 2 tot 4 eetlepels verse koriander
- 115g magere yoghurt (naturel), met een garde opgeklopt
- 680ml water

Bereidingswijze

Vorbereiding: **15 minuten** | Bereiding: **15 minuten**

1. Verhit olie in een kleine koekenpan of wok op middelhoog vuur. Fruit de ui hierin bruin, in 10 tot 15 minuten. (NB: dit is een belangrijke stap; als de ui niet goed gebakken is, zal de saus raar smaken)
- 2.

Voeg gember en knoflook toe en bak nog 2 minuten door. Pureer de ui, gember en knoflookmengsel in de keukenmachine tot een glad geheel. Spoel de keukenmachine niet af.

3.

Doe het uienmengsel in een grote sauspan. Roer de kaneel, zwarte peper, koriander, komijn, kurkuma en cayenne peper erdoorheen en laat koken op laag vuur tot het mengsel dik is en de consistentie heeft van een pasta.

4.

Pureer de tomaten, spaanse pepers en koriander fijn en glad in de keukenmachine/ Voeg dit aan het uimengsel toe en roer goed door op laag vuur, zodat het vocht van de tomaten en koriander verdampt. Voeg geleidelijk de yoghurt toe onder voortdurend roeren, zodat er geen klontjes ontstaan.

5.

Pureer het mengsel in de keukenmachine tot een zijdezachte gladde saus. Doe weer terug in de sauspan, voeg water toe en zet het vuur hoog; breng de saus aan de kook. Doe de deksel op de pan en laat 3 tot 5 minuten koken. Verlaag dan het vuur en laat sudderen tot de gewenste dikte is bereikt.

6.

Deze saus kan geserveerd worden met vlees, groenten of een combinatie hiervan. Als je het met vlees serveert, voeg dit voorgedroogde vlees dan toe aan de saus en laat 5 tot 10 minuten mee sudderen voor het met rijst of naanbrood te serveren.

7.

Als je het met groenten wilt serveren, stoom de rauwe groenten dan 4 tot 5 minuten. Laat dan 5 tot 10 minuten in de saus meesudderden alvorens op te dienen.

Misschien neem ik zelf de bami mee.

Ik laat dat weten.

Ramen (Japanse soep)

Voor 13 personen

9 paddestoelenblokjes eventueel groente.

5 stuks paksoi

1 mandje solo knoflook (bol zonder tenen)

4 bosjes lenteui.

Sesamololie minimaal 250 ml

4 grote zoete aardappelen.

Kikkoman 250 ml fles (dus niet met een druppeldop)

1 fles droge sherry

3 pakken Chinese champignons (Neem ik mee)

3 pakken Nori (zeewier) (Neem ik mee)

1,5 kilo sperziebonen

Stuk gember 150 gram

4 stukken tahoe

Bami 1,5 kilo

Met vriendelijke groeten

Peter Wetzels

8 goedkope vegetarische recepten

Categorieën [Eten en drinken](#) Tags

[2 november 2020](#)

Ongeveer de helft van de studenten in Nederland vindt vlees te duur om iedere avond te eten. Om deze reden eten ze steeds vaker vegetarisch. Om deze reden vonden wij het hoogtijd voor een paar goedkope vegetarische recepten die je in minder dan 10 minuten in elkaar flanst!

Hieronder vind je vijf goedkope vegetarische recepten voor studenten:

Vegetarische recepten met tortilla's

Gevulde tortilla's is een super populair gerecht onder studenten. Het is makkelijk, goedkoop en je schuift er alles tussen wat je lekker vindt. Voor het onderstaande recept hebben we gekozen voor een bonen variant.

Ingrediënten 1 persoon (ongeveer 3 euro voor twee maaltijden):

- 4 tortilla's
- 1 of 2 tomaten
- 1 gele of rode ui
- 1 blikje mais
- 1 blikje kidneybonen
- 1 rood pepertje (if you like)

Bereiding:

Bak de uien gaar, voeg de bonen en de mais toe en bak mee op laag vuur. Voeg vervolgens het pepertje en de tomaat toe. Verwarm tegelijkertijd de tortilla's in de oven of in de magnetron. Schep een flinke hoeveelheid op de tortilla, oprollen en smullen maar!

Pasta pesto

Dit typische studenten recept mag in deze lijst natuurlijk niet ontbreken! De onderstaande pasta is lekker simpel en bestaat slecht uit vier ingrediënten. Maar de smaak is er zeker niet minder om!

Ingrediënten 1 persoon (ongeveer 1,50 euro)

- Spaghetti of een ander pastasoort
- Potje pesto (Albert Heijn merk)
- 50 gram diepvries doperwtten
- Basilicum

Bereiding:

Begin met het gaarkoken van de spaghetti (8 – 10 min) in een grote pan. Kook vervolgens de erwten een aantal minuutjes en giet ze af. Voeg alle ingrediënten in een grote pan en verwarm het geheel. Top het gerecht af met een paar blaadjes basilicum en wat peper en zout. Op zoek naar andere gerechten met pesto? Die vind je [hier](#)!

Chili Con Carne

Geen ideaal gerecht voor mensen met gevoelige darmen, maar soms MOET je dit gewoon eten. Ook zonder gehakt is een bordje chili con carne smullen geblazen!

Ingrediënten 2 persoon (3 euro voor ongeveer twee maaltijden)

- 2 uien(!)
- Klein blikje kidneybonen
- Klein blikje mais
- 1 pakje Honig Chili con carne
- 1 rode (of gele) paprika

Bereiding:

Snijd de uien en paprika in kleine stukjes en bak de uien en paprika samen gaar in een wokpan. Voeg een paar minuten later het blikje kidneybonen en de mais toe. Giet vervolgens 300 milliliter water bij het mengsel en roer de Honig kruiden erdoor. Blijf roeren tot het mengsel iets aan de dikke kant is en opdienen maar!

Veggie pannenkoeken

Pannenkoeken! Deze lekkernij kan natuurlijk als ontbijt, lunch én avondeten. Maak gelijk een hele stapel zodat je huisgenoten eens kunt verrassen!

Ingrediënten 1 persoon (2,50 voor 10/12 stuk)

- Koopmans pannenkoeken meel of voor de echt luie student pannenkoekenmix om te schudden (hier hoeft je alleen water of melk aan toe te voegen)
- een snufje zout
- een snufje bruine suiker
- Olie om te bakken
- Twee eieren

Bereiding:

Mix alle bovenstaande ingrediënten samen in één grote beslagkom en begin te mixen met een [staafmixer](#) (of garde als je geen mixer hebt). Verhit een koekenpan met olie en schenk een beetje van het mengsel in de pan. **Extra:** maak de pannenkoeken af met toppings zoals kaas, spek, blauwe bes, appel, banaan en poedersuiker.

Vegetarische avocado salade

Een gezonde, kleurrijke salade voor tijdens college of warme zomeravond. In salades kun je natuurlijk eindeloos variëren met verschillende ingrediënten. Hieronder vind je een snelle avocado salade met maar vier ingrediënten.

Ingrediënten 1 persoon (ongeveer 2 euro)

- 1 rijpe avocado
- handje vol cherrytomaten

- 2 handjes rucola
- platte peterselie
- Snufje peper en zout

Bereiding:

It's easy. Snijd alle ingrediënten fijn en voeg alles samen in een grote kom. Breng de salade op smaak met wat peper, zout en platte peterselie. Zorg ervoor dat je alles goed door elkaar roert. Zo heeft iedere hap een lekkere frisse smaak.

6. Penne met geitenkaas en walnoten

Deze pasta penne is supersnel klaar te maken en lekker fris van smaak. Het gerecht staat in 15 minuten op tafel.

Ingrediënten voor 1 persoon (ongeveer 2 euro 50)

- 25 gram geitenkaas
- 1 ui
- 10 gram walnoten
- 200 gram diepvries a la crème spinazie
- 1 teentje knoflook
- 100 gram penne

Bereiding:

Zet een pan met water op en breng aan de kook. Voeg vervolgens de penne toe en laat 8 minuten koken. Snipper ondertussen de ui en het teentje knoflook. Verhit een wokpan met olie en voeg de gesneden groente toe. Bak ongeveer 4 minuten en voeg de spinazie toe. Als laatste voeg je de walnoten, de geitenkaas en de penne toe. Meng alles goed door elkaar en voeg eventueel nog wat peper en zout toe. Smakelijk!

7. Quasadillas

Deze Mexicaanse klassieker valt, naast de tortilla's, ook goed in de smaak bij studenten. Een basis ingrediënt dat zeker niet mag ontbreken is kaas, heel veel kaas!

Ingrediënten voor 1 persoon (ongeveer 2 euro)

- 2 middelgrote wraps
- Geraspte kaas
- Paar plakjes groene peper (jalapeño)
- Tomatenblokjes
- Bosui
- 1 paprika
- 1 rode ui

Bereiding:

Snij allereerst de paprika, ui en bosui in gelijke stukjes. Verhit een wokpan met olie en wok de gesneden groentes ongeveer 5 minuten. Leg één wrap in een platte, schone pan en bedek de randjes met geraspte kaas. Het middelste gedeelte van de wrap vul je met de gewokte groente, groene peper en tomatenblokjes. Leg de tweede tortilla vervolgens boven op de

gevulde tortilla en bak in een paar minuten goudbruin in de pan. De quasadilla is klaar als de kaas volledig gesmolten is. Snijd in gelijke stukken en comer sabroso!

8. Vegetarische curry

Curry is een ideaal vegetarisch gerecht. Je kunt er namelijk alle kanten mee op! In dit recept gebruiken wij tofu blokjes als vleesvervanger.

Ingrediënten voor 2 persoon (ongeveer 4 euro)

- 1 kopje basis rijst
- 1 gele paprika
- Kip kerrie madras kruiden van Conimex
- 1 courgette
- 1 blok tofu

Bereiding:

Snij als eerste de tofu in kleine blokjes. Marineer ze vervolgens met peper, zout en een deel van kip kerrie madras kruiden. Voeg een paar eetlepels water toe om de tofu goed te laten weken. Zet ondertussen een pan met kokend water op en kook de rijst zoals op de verpakking vermeldt staat. Bak de tofu in een pan met olie en voeg even later stukjes gele paprika en courgette toe. Voeg als laatste het overgebleven deel van de kruiden toe en 300 milliliter water. Roer goed door elkaar en laat ongeveer 10 minuten pruttelen. Dien de saus en de rijst apart op.
