

10 RECEPTEN VOOR TIJDENS JE KAMPEERVAKANTIE!



**VOOR EN
DOOR
KAMPEERDERS**



De Groene Koepel
te gast in de natuur

Inhoudsopgave.

1. Cannellini crostini
2. Scampi diabolique
3. Fietsvakantiesalade
4. 'Campingmaal'
5. Pasta à la tante Jo
6. Niet mokken, lekker wokken
7. Pasta arrabbiata
8. Eenpansgerecht met gerookte zalm
9. Easy chili
10. Pyttipanne

10 RECEPTEN VOOR TIJDENS JE KAMPEERVAKANTIE!

Wat een heerlijke recepten stuurden stuurden jullie in na onze oproep. Wij hebben een mooie selectie gemaakt van tien lekkere, doch makkelijke maaltijden voor tijdens een kampeervakantie. Alle gerechten zijn toegespitst op eenvoudig koken, vaak eenpansrecepten. Alle recepten zijn voor 2 tot 4 personen maar eenvoudig uit te breiden. Eet smakelijk!

Stichting De Groene Koepel, te gast in de natuur
april 2020

TIP:

Kijk of je de ingrediënten lokaal kunt halen. Ben je op fietsvakantie dan zie je regelmatig dat er eitjes, groenten en fruit worden aangeboden langs de weg. En er zijn verschillende Natuurkampeerterreinen die bijvoorbeeld een kruidentuintje hebben. Kies in de supermarkt zoveel mogelijk voor biologische producten. Zo steunen we lokale ondernemers en dragen we ons steentje bij aan een duurzame wereld.



vlees



vis



vegetarisch



vegan

1 CANNELLINI CROSTINI

door Menno



Zo maak je het:

- Scheutje olie in de pan, giet de bonen erbij (met het vocht).
- Langzaam verwarmen en met een vork grof pureren.
- Haal de pan van het vuur, doe er een scheutje citroensap bij, olijven toevoegen en peterselie toevoegen.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Rooster het broodje, doe er de bonenmix op en strooi de ansjovis er overheen.
- Flesje wijn erbij en genieten maar!



BENODIGDHEDEN:

- scheutje olijfolie
- blikje cannellini bonen
- potje zwarte olijven
- peterselie, fijngehakt
- kneepje citroensap
- blikje ansjovis, grof gesneden
- 1 ciabatta
- peper en zout naar smaak

2 SCAMPI DIABOLIQUE

door Saskia



Zo maak je het:

- Verwarm de olijfolie in de pan en bak het uitje glazig.
- Laat de kruiden even meebakken.
- Voeg vervolgens de tomatenpuree toe en bak ook even mee.
- Afblussen met een flinke scheut witte wijn.
- Voeg de tomatenblokjes toe en laat de scampi's gaar worden.
- Tot slot roer je er de slagroom doorheen.
- Lekker om met een stokbroodje te dopen. Je kunt er ook tagliatelle bij maken, dan heb je twee gaspitjes nodig, of je laat eerst de tagliatelle gaar worden. Zet de pan vervolgens in een slaapzak, blijft ie lekker warm!



BENODIGDHEDEN:

- scheutje olijfolie
- 1 ui (gesnipperd)
- 1 tl kerriepoeder
- 1 tl paprikapoeder
- ½ tl cayennepeper
- 1 klein blikje tomatenpuree
- 1 blik tomatenblokjes
- 500 gram scampi's of grote garnalen
- 1 klein bekertje slagroom
- 1 stokbrood (alternatief: maak het recept met tagliatelle)
- scheutje witte wijn



3 FIETSVAKANTIESALADE

door Gegele



Zo maak je het (geen gaspitje nodig!):

- Mix alle ingrediënten door elkaar en maak af met de dressing.
- Broodje kruidenboter erbij en smullen maar. Makkelijker wordt 't niet!



BENODIGDHEDEN:

- bakje aardbeien
- stuk brie
- 1 zak ijsbergsla
- 1 handje cashewnoten (gezouten)
- honing mosterd dressing (zelf maken mag natuurlijk ook)
- 1 stokbroodje + kruidenboter

4 'CAMPINGMAAL'

door Joanne



Zo maak je het:

- Blokjes wortel bakken in olijfolie.
- Wanneer de wortel bijna gaar is, voeg je de courgette, knoflook, peper en zout toe.
- Wanneer alles gaar is, de bonen in saus erbij en even opwarmen.
- Vervolgens de pan van het vuur. Stukjes avocado erdoor om het lekker romig te maken en klaar!
- Eventueel afmaken met hete saus en bijvoorbeeld een kaassoufflé.



BENODIGDHEDEN:

- 2 (grote) wortels (in blokjes)
- 1 courgette (in blokjes)
- 2 teentjes knoflook
- scheutje olijfolie
- peper en zout
- 1 potje witte bonen in tomatensaus
- 1 avocado
- hete saus (optioneel)
- kaassoufflé (optioneel)

5 PASTA À LA TANTE JO

door Tante Jo



Zo maak je het:

- Kook de pasta in een pannetje.
- Neem het pannetje van het vuur en verhit in een andere pan de olijfolie.
- Voeg de courgette en paprika toe. Bak even en voeg dan de saus toe.
- Laat even koken en voeg vervolgens de chorizo toe. Nog tien minuten pruttelen, pasta erbij en klaar!
- Strooi er eventueel wat geraspte kaas over.



BENODIGDHEDEN:

- 1 courgette (in blokjes)
- 1 paprika (in blokjes)
- 1 droge chorizo worst
- 1 pakje honig italiaanse saus (aanmaken met water) (zelf maken mag natuurlijk ook)
- 1 klein zakje pasta
- scheutje olijfolie
- optioneel: geraspte kaas.

6 NIET MOKKEN, LEKKER WOKKEN

door Willemijn



Zo maak je het:

- Giet de olijfolie in de pan en bak de aardappels en spekjes lekker knapperig.
- Doe de groenten erbij en wok die ook even mee.
- Breng op smaak met peper en zout.



BENODIGDHEDEN:

- 1 zakje krieltjes
- 1 zakje wokgroenten (of verzamel de groenten die jij lekker vindt)
- spekjes (wie weet kun je ze krijgen bij een lokale boer) of vegetarische spekjes
- scheutje olijfolie
- peper en zout



7 PASTA ARRABBIATA

door Remco



Zo maak je het (evt. met frisse salade):

- Kook de pasta volgens bereidingswijze op de verpakking.
- Snipper het uitje en snijd de peper en knoflook in kleine stukjes.
- Smelt een beetje plantaardige boter in de pan en fruit het uitje aan.
- Voeg na 2 - 3 minuten de knoflook en rode peper toe en bak nog 3 minuten.
- Voeg daarna een eetlepel tomatenpuree toe en roer goed door.
- Tomatenblokjes en kruiden erbij en laat de saus ongeveer 10 minuten zachtjes pruttelen.
- Verdeel de pasta over de borden en de schep de saus er overheen.
- Je kunt er eventueel van plantaardige kaas van Violife overheen strooien.



BENODIGDHEDEN:

- 150 gram pasta (voor 2p)
- 250 gram tomatenblokjes
- ½ rode peper
- 1 ui
- 1 grote teen knoflook
- 1 el tomatenpuree
- 2 tl gedroogde oregano
- snufje zout en peper
- plantaardige boter
- optioneel: plantaardige kaas (violife)

8 EENPANGERECHT MET GEROOKTE ZALM

door Bianca



Zo maak je het (2p):

- Verwarm de olijfolie en bak de aardappelschijfjes met de kerriepoeder.
- Doe er een gesnipperd uitje bij en bak een tijdje mee.
- Voeg ook de prei toe.
- Voeg tot slot de champignons toe en bak alles nog even samen.
- Haal de pan van het vuur en maak het gerecht af met reepjes gerookte zalm.



BENODIGDHEDEN:

- 1 zakje aardappelschijfjes
- 1 tl kerriepoeder
- 1 ui (gesnipperd)
- 1 prei (in ringen)
- half bakje champignons (in plakjes)
- gerookte zalm
- scheutje olijfolie

9 EASY CHILI

door Gerda



Zo maak je het:

- Fruit de uien en knoflook aan en mix met de cajunmix.
- Bak vervolgens kort de paprika en prei mee.
- Voeg daarna de tomatensaus en bonen toe.
- Laat het lekker stoven tot alles gaar is.
- Serveer dit makkelijke maaltje met nacho's of tortilla's.
- Natuurlijk ook lekker met een frisse salade erbij.



BENODIGDHEDEN:

- 2 tot 3 uien (grof gesneden)
- 2 teentjes knoflook
- 1 el cajunmix zonder zout
- blikje tomatensaus
- 1 prei
- 1 paprika
- blik bonen, bijvoorbeeld chili beans of kidneybonen
- voor erbij: nacho's of tortilla's
- eventueel gehakt toevoegen
- scheutje olijfolie

10 PYTTIPANNE

Zweeds eenpansgerecht om alle restjes op te maken

door Yvonne



Zo maak je het:

- Kook de aardappels en snij ze in blokjes.
- Bak de aardappels met het uitje lekker aan.
- Voeg de groenten en kruiden toe en laat meebakken.
- Serveren met een lekker spiegelei er bovenop.



BENODIGDHEDEN:

- gekookte aardappels in kleine blokjes
- 1 uit (gesnipperd)
- 1 teentje knoflook
- groente naar keuze! kijk wat je onderweg tegenkomt tijdens je fietstocht. of wat je over hebt van een vorige maaltijd
- eieren
- eventueel vlees naar keuze
- scheutje olijfolie
- peper, zout of andere kruiden naar keuze



De Groene Koepel

te gast in de natuur

Stichting De Groene Koepel, te gast in de natuur
Postbus 413

3430 AK Nieuwegein, Nederland

T: +31 (0)30-6033701

E: info@degroenekoepel.nl

I: www.degroenekoepel.nl



@degroenekoepel



De Groene Koepel, te gast in de natuur



Natuurkampeerterreinen



Natuurkampeerterreinen



@HetGroeneBoekje



@Natuurkampeerterreinen



Trekkershutten



Trekkershutten



@Trekkershutten



@Trekkershutten

