ACSI kookt!

ACSI CAMPINGKOOKBOEK

voor en door kampeerders

DEEL 2

Inleiding

Bij een heerlijke kampeervakantie hoort natuurlijk ook heerlijk eten. Net als met het 1e deel, tover je met het ACSI Campingkookboek – deel 2 de lekkerste campinggerechten op tafel! Dit kookboek bevat simpele, zomerse gerechten die je in een handomdraai kunt maken. Handig voor op de camping, als je beperkte ruimte hebt in je keuken. Thuis smaken deze gerechten natuurlijk net zo goed! Ideaal als je een avond weinig tijd hebt om te koken. Het kookboek is samengesteld met recepten van kampeerders. Zij weten namelijk als geen ander wat lekker smaakt op de camping. Eet smakelijk! Eerder hebben we deel 1 van dit kookboek verspreid onder onze nieuwsbriefleden. Benieuwd? Word ook nieuwsbrieflid!

Inhoudsopgave

Bijgerechten

3 Griekse salade
4 Een goed begin

Hoofdgerechten

6 Couscous met avocado en spek
8 Een vanalleswatje
10 Nonna's pasta
12 Eenpans asperge
15 Wrap it up
16 Pasta Italia
18 Grillig groen
21 Ultragroene risotto

Toetjes

22 Wentelteefjes
25 Vrolijke fruitspies

Griekse salade

Dit heb je nodig voor 4 personen:

1 komkommer
1 rode ui
100 gram feta
200 gram kikkererwten uit blik
5 gram dille
Snufje zout
Snufje peper

En zo maak je het:

Snijd de komkommer en rode ui in kleine blokjes. Snijd vervolgens ook de feta in blokjes en laat de kikkererwten even uitlekken. Meng alles door elkaar. Voeg verse (of gedroogde) dille, zout en peper naar smaak toe.

Bereidingstijd:

5 minuten

Tip:

Voeg ook wat olijven toe!

Een goed begin

Dit heb je nodig voor 4 personen:

- 4 tomaten
- 2 tenen knoflook
- 1 eetlepel olijfolie
- 15 gram basilicum
- Snufje zout
- Snufje peper
- 1 oud stokbrood

En zo maak je het:

Kerf in iedere tomaat een klein kruisje. Leg vervolgens de tomaten een paar minuten in kokend water. Verwijder vervolgens het velletje van de tomaten en knijp in de tomaat zodat de zaadjes eruit komen. Snijd de tomaat in kleine stukjes. Plet 1 teen knoflook en snijd ook deze in stukjes. Doe de tomaat in een kom en voeg de olijfolie en de knoflook toe. Scheur de basilicum en voeg ook deze toe, samen met het zout en de peper. Laat dit even staan. Snijd ondertussen het stokbrood in stukken. Plet de andere teen knoflook en meng dit door de olijfolie. Bestrijk het stokbrood hiermee. Grill aan beide kanten het stokbrood in een hete pan. Leg tot slot het tomatenmengsel op het stokbrood.

Bereidingstijd:

15 minuten

Tip:

Teveel knoflook? Laat 1 teen knoflook uit het tomatenmengsel.

Couscous met avocado en spek

Dit heb je nodig voor 4 personen:

300 gram couscous
100 gram ontbijtspek
1 avocado
2 tomaten
100 gram verse geitenkaas
30 gram pijnboompitten
Snufje zout
Snufje peper
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel appelazijn
200 gram gewassen spinazie

En zo maak je het:

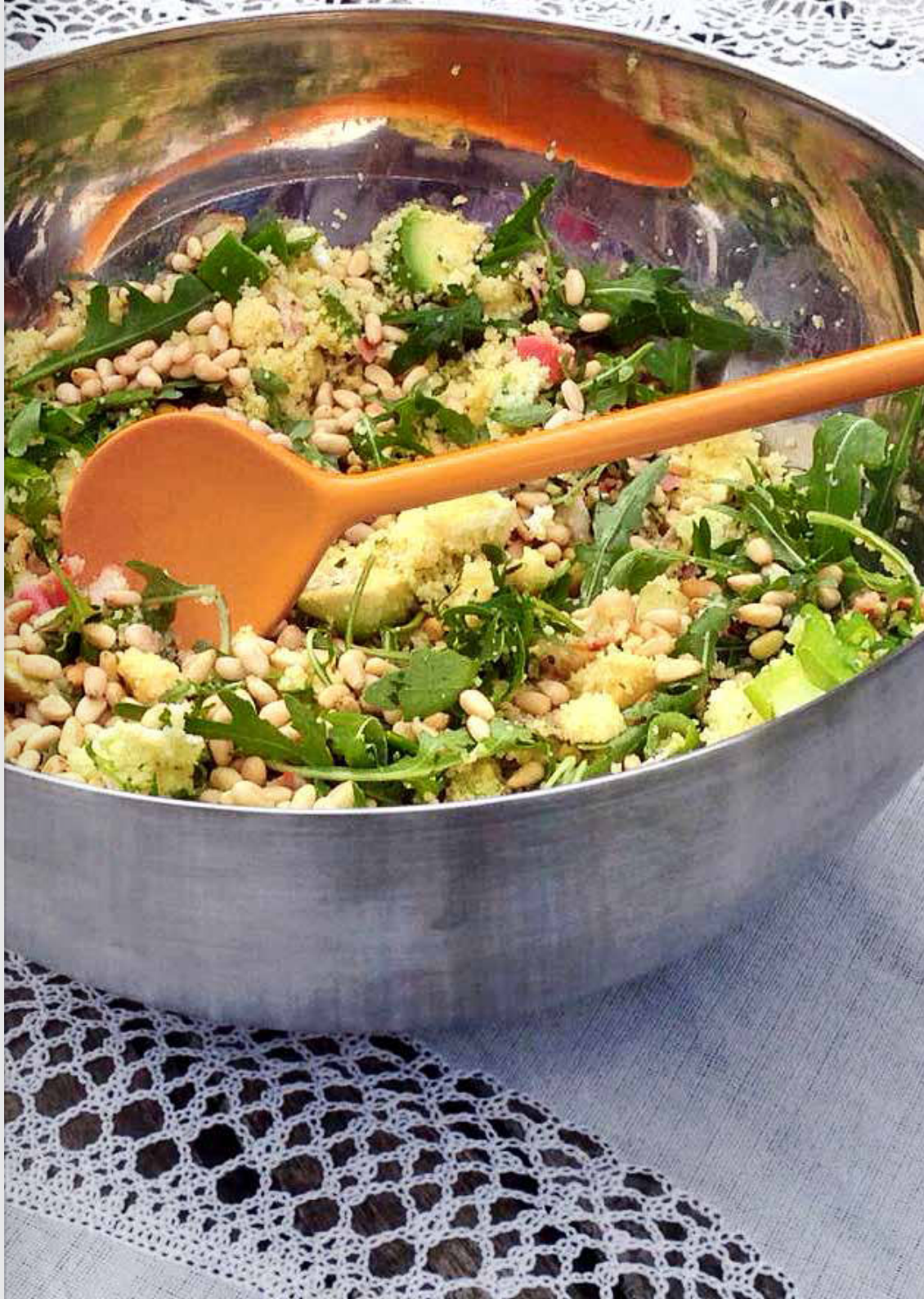
Kook de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking. Bak ondertussen de plakjes ontbijtspek aan beide kanten lekker krokant in de koekenpan. Snijd de spek vervolgens in stukjes en snijd tevens de avocado, tomaten en geitenkaas in stukjes. Rooster de pijnboompitten even kort in een andere pan. Doe de couscous in een schaal en voeg zout en peper naar smaak toe. Voeg tevens de olijfolie en azijn toe. Meng dit met de spinazie en verdeel het over de borden. Garneer vervolgens met de avocado, spek, pijnboompitten en geitenkaas.

Bereidingstijd:

15 minuten

Tip:

Geen fan van geitenkaas of avocado? Vervang de geitenkaas en de avocado door 100 gram feta en 100 gram zongedroogde tomaten!



Een vanalles-watje

Dit heb je nodig voor 4 personen:

- 500 gram aardappelen
- 250 gram kipfilet
- 1 teen knoflook
- Snufje zout
- Snufje peper
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 prei
- 1 courgette
- 1 rode paprika
- 1 ui
- 4 wortels

En zo maak je het:

Schil de aardappelen en kook deze vervolgens. Snijd ondertussen de kipfilet in stukjes. Kneus en snijd de knoflookteen. Breng vervolgens de kip op smaak met wat zout, peper en de knoflook. Doe de olijfolie in een wok of grote koekenpan en voeg als de olie warm is de kipfilet toe. Snijd ondertussen de prei, courgette, paprika, ui en wortels in kleine stukjes. Voeg de groenten aan de kip toe als deze bijna klaar is. Laat het geheel even pruttelen. Snijd tot slot ook de aardappelen in kleine stukjes of verkruimel ze en voeg deze aan de pan toe. Hussel alles door elkaar en klaar!

Bereidingstijd:

30 minuten

Tip:

Weinig tijd? Vervang alle groenten uit dit gerecht door 750 gram roerbakgroenten. Geen aardappelen? Vervang deze door rijst!

Nonna's pasta

Dit heb je nodig voor 4 personen:

1 ui
2 tenen knoflook
1 eetlepel olijfolie
4 varkensworstjes
1 courgette
300 gram penne
400 gram tomato frito
Snufje zout
Snufje peper
15 gram basilicum
50 gram geraspte kaas

En zo maak je het:

Snijd de ui in kleine stukjes, kneus en snijd vervolgens ook de knoflookteentjes. Verwarm de olijfolie in een koekenpan en voeg hier de ui en knoflook aan toe. Verwijder ondertussen het vel van de worstjes en draai kleine balletjes van het vlees. Braad de balletjes in dezelfde pan op matige temperatuur rondom bruin. Snijd de courgette in plakjes en voeg deze aan de balletjes toe. Bak eventjes mee en voeg dan de pasta en tomato frito samen met een scheutje water toe. Roer door, breng aan de kook en laat 15 minuten zachtjes pruttelen. Proef of de pasta gaar is en breng op smaak met zout en peper. Verdeel over vier borden en maak af met wat basilicumblaadjes en geraspte kaas.

Bereidingstijd:

30 minuten

Tip:

Lekker met de Griekse salade!

Eenpans asperge

Dit heb je nodig voor 4 personen:

- 1 kilo asperges
- 500 gram aardappelen
- 4 eieren
- 250 gram ham
- klontje boter
- Snufje zout
- Snufje peper

En zo maak je het:

Schil de asperges en spoel de aardappelen schoon. Snijd de aardappelen vervolgens doormidden. Vul een grote pan met water en breng de aardappelen aan de kook. Voeg zodra deze koken eerst de eieren en even later de asperges toe. Vervolgens nog goed laten koken totdat de aardappelen en de asperges gaar zijn. Snijd ondertussen de ham in reepjes. Giet het water af en pel de eieren. Voeg vervolgens aan de aardappelen en asperges de ham en eieren toe. Alles in de pan met een klontje boter en de deksel erop nog even laten staan. Voeg tot slot zout en peper toe.

Bereidingstijd:

30 minuten

Tip:

Vervang de ham eens door 300 gram zalm.

Wrap it up

Dit heb je nodig voor 4 personen:

4 eieren
1 eetlepel olijfolie
600 gram aardappelpartjes
8 wraps
75 gram rucola
150 gram zalmsnippers
75 milliliter mosterddillesaus

En zo maak je het:

Kook de eieren gaar, pel ze en snijd ze in partjes. Verhit ondertussen wat olijfolie in een koekenpan en doe hier de aardappelpartjes in als de pan warm is. Verwarm de wraps ondertussen in een andere koekenpan. Leg de rucola, zalmsnippers en eieren op de wraps. Besprenkel er wat mosterddillesaus over en rol de wraps op. Serveer met de aardappelpartjes.

Bereidingstijd:

15 minuten

Tip:

Geen fan van zalm? Gebruik 250 gram kipfilet in plakjes en vervang de mosterddillesaus door 75 gram kruidenkaas.

Pasta Italia

Dit heb je nodig voor 4 personen:

300 gram pasta
250 gram buffelmozzarella
2 trostomaten
15 gram basilicum
75 gram rucola
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel balsamicoazijn
1 eetlepel Italiaanse kruiden
Snufje zout
Snufje peper

En zo maak je het:

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Scheur de buffelmozzarella in stukken en snijd de tomaten in blokjes. Scheur vervolgens de basilicumblaadjes en de rucola doormidden. Meng de gekookte pasta met de buffelmozzarella, tomatenblokjes, basilicumblaadjes en rucola. Maak een dressing door de olijfolie te mengen met de balsamicoazijn en de Italiaanse kruiden. Voeg zout en peper toe. Voeg tot slot de dressing toe aan de salade.

Bereidingstijd

15 minuten

Tip:

Lekker met een stokbroodje of ciabatta!

Grillig groen

Dit heb je nodig voor 4 personen:

1 rode paprika
1 gele paprika
1 aubergine
4 tomaten
4 eetlepels olijfolie
2 snufjes zout
150 gram gemengde sla
3 eetlepels pesto
1 eetlepel azijn
Snufje peper
150 gram feta
1 stokbrood

En zo maak je het:

Snijd de paprika's in tweeën en leg ze met het vel op de barbecue of de grillpan. Als het vel zwartgeblakerd is mogen de paprika's eraf gehaald worden (wees niet bang, dit is de bedoeling!). Snijd ondertussen de aubergine in plakjes en grill ook deze. Halveer de tomaten en verwijder het vruchtvlees. Meng de tomaten met 1 eetlepel olijfolie en een snufje zout en grill ook deze eventjes. Verwijder ondertussen het zwarte vel van de paprika's en snijd de paprika's in reepjes. Snijd ook de aubergine en de tomaten iets kleiner. Meng in een grote kom de sla met alle gegrilde groenten. Roer in een andere kom de pesto, olijfolie en azijn tot een dressing. Breng op smaak met wat zout en peper. Voeg de dressing toe aan de salade en verkruimel vervolgens wat feta eroverheen. Snijd het stokbrood in grove plakken en serveer het samen.

Bereidingstijd:

25 minuten

Tip:

Vervang de aubergine eens door courgette!

Ultragroene risotto

Dit heb je nodig voor 4 personen:

320 gram risottorijst
1 groente bouillonblokje
2 sjalotten
1 teen knoflook
1 venkelknol
1 courgette
2 eetlepels olijfolie
100 gram doperwten
1 theelepel tijm
Snufje zout
Snufje peper
1 eetlepel citroensap
50 gram Parmezaanse kaas

En zo maak je het:

Kook de risotto volgens de aanwijzingen op de verpakking en gebruik hierbij het bouillonblokje. Snijd de sjalotten ondertussen in kleine stukjes, plet de knoflook en snijd ook deze in kleine stukjes. Snijd de 'stekels' van de venkelknol en de kern uit de venkel. Snijd de venkel en de courgette in blokjes. Verwarm één eetlepel olijfolie in de pan. Bak hierin de courgette, venkel en de doperwten gaar. Bestrooi met de tijm en zout en peper. Haal de groenten uit de pan en zet deze apart. Verwarm de overige olijfolie in deze pan. Als de olie warm is, voeg dan de sjalotten en de knoflook toe. Fruit deze kort mee en voeg de risotto toe. Voeg tevens de groenten toe en roer het goed door elkaar. Maak af met wat zout, peper en citroensap. Garneer met de Parmezaanse kaas.

Bereidingstijd:

45 minuten

Tip:

Lekker met een stukje kabeljauw.

Toetjes

Wentel-teefjes

Dit heb je nodig voor 4 personen:

- 2 eieren
- 250 milliliter melk
- 3 theelepels suiker
- 8 sneden (oud)brood
- 1 eetlepel bakboter
- 1 eetlepel poedersuiker

En zo maak je het:

Meng de eieren met de melk en de (kaneel)suiker. Snijd de korstjes van het brood. Leg de boterham in het mengsel en draai deze vervolgens ook om. Herhaal dit voor alle boterhammen. Smelt wat boter in een koekenpan. Bak de wentelteefjes lichtbruin. Garneer de wentelteefjes met de poedersuiker.

Tip:

Voeg lekkere zoete aardbeien of bosbessen toe. En maak het extra feestelijk met wat hagelslag erover!

Vrolijke fruitspies

Dit heb je nodig voor 4 personen:

1 sinaasappel
2 kiwi's
1/2 meloen
24 aardbeien
15 gram munt
75 gram rode bessen

En zo maak je het:

Makkelijker kan niet: snijd de sinaasappel, de kiwi's en de meloen in stukjes. Rijg deze stukjes fruit samen met de aardbeien aan een satéprikker. Decoreer met wat blaadjes munt en de rode bessen.

Tip:

Eigenlijk kan al het fruit! Ook lekker om het fruit op de barbeque even te verwarmen in wat aluminiumfolie.

Colofon

Het ACSI Campingkookboek deel 2 is een uitgave van ACSI Publishing BV
Augustus 2017

Directie
Ramon van Reine

Redactie
ACSI Contentteam

Marketing
Femmy Hesseling

Vormgeving
Ralph Kuiper

Prepress
Jet Bouwmans en Maurice van Meteren

De recepten voor dit kookboek zijn ingestuurd door:
Anniek van den Berg
Lettie Harmse
Stefan van Hoef
Renée Höing-Stulen
Charlotte Kipp
Milou Nuninga Folkers
Mariëlle Rouwenhorst-Küper

© 2017 ACSI Niets in deze uitgave mag worden overgenomen en/of op enigerlei wijze worden gereproduceerd zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Deze uitgave werd met de meeste zorg samengesteld. Er kan echter door ACSI geen enkele aansprakelijkheid worden aanvaard voor de gevolgen van eventueel in deze uitgave voorkomende onjuistheden of onvolkomenheden. Indien de redactie opmerkzaam wordt gemaakt op onjuistheden, zal getracht worden deze zo snel mogelijk te verbeteren.

Een uitgave van ACSI Publishing BV
Postbus 34 • 6670 AA Zetten • Tel. +31 (0)488 47 14 34 • www.ACSI.eu

Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl