

# Makkelijke camping recepten

lekker handig als je geen zin hebt  
om uitgebreid te koken

Door de redactie van [Stofzuigerzen](http://stofzuigerzen.nl)

Dit eBoek is een uitgave van Stofzuigerzen

Je bent vrij om dit eBoek te delen met anderen, het digitaal door te sturen of het uit te printen. Het is toegestaan delen uit dit eBoek te publiceren, mits de tekst wordt vergezeld van een correcte (klikbare) bronvermelding. Het is niet toegestaan dit eBoek te verkopen aan derden.

© 2016, [stofzuigerzen.nl](http://stofzuigerzen.nl). Alle rechten voorbehouden.



# Snelle groen(t)e hap

## Ingrediënten:

- 3 komkommers
- 3 preien
- 3 groene paprika's
- 400 gram vega gehakt (of rundergehakt)
- 4 el crème fraîche
- Twee teentjes knoflook
- Peper, zout & kerriepoeder



## Bereidingswijze:

1. Snijd de paprika's en de komkommers in kleine blokjes en de prei in ringen.
2. Rul het gehakt met twee uitgeperste teentjes knoflook. Laat de groenten een aantal minuten meebakken.
3. Haal de pan van het vuur en roer de crème fraîche erdoor en breng het op smaak met de kruiden peper, zout en kerriepoeder.

# Pasta mix

## Ingrediënten:

- Pasta (naar keuze)
- Groene pesto
- Peper en zout
- Geitenkaas en rucola
- Appel tomaat in stukjes gesneden
- Walnoten



## Bereidingswijze:

1. Kook de pasta al dente.
2. Giet in een andere kom de pesto en wat peper en zout en meng dit door
3. elkaar. Voeg hierna de pasta toe aan het geheel.
4. Hierna kun je vrij je gang gaan om rucola, appel, walnoten, tomaat en de geitenkaas toe te voegen.
5. Meng alles goed door elkaar, pak er een heerlijke rosé bij en je kunt gaan eten.

# vega wok creatie

## Ingrediënten:

- Een courgette
- Een aubergine
- 3 grote tomaten
- Tomatenpuree
- Olijfolie
- Blokjes feta
- Koriander
- Peper en zout



## Bereidingswijze:

1. Snijd de courgette, aubergine en de tomaten in kleine blokjes.
2. Zet een wokpan op het campingpitje en giet hier een scheutje olijfolie in.
3. Voeg als de olie heet is het groentemengsel toe met een beetje water en
4. de tomatenpuree. Kruid het geheel met wat peper en zout.
5. Voeg als laatste de koriander (verse koriander is het lekkerst) en de blokjes feta toe.
6. Lekker om te eten met rijst of couscous.

**Variatie:** Wil je het wat exotischer hebben? Voeg dan een handje olijven toe aan het gerecht.

# Spaghetti a la pitstop

## Ingrediënten:

- Spaghetti (uiteraard)
- Brie
- Peterselie en basilicum
- Olijfolie
- Knoflook
- Paprika, tomaat en champignons



## Bereidingswijze:

1. Kook de spaghetti volgens de verpakking.
2. Snijd vervolgens alle groenten en kruiden klein en leg dit in een schaal.
3. Giet de spaghetti zodra dit klaar is in de schaal met alle groenten en kruiden en voeg de brie toe (in kleine stukjes).
4. Het geheel goed mengen en je kunt genieten van de verdiende pitstop.

**Variatie:** Ben je geen spaghetti liefhebber? Dan kun je spaghetti natuurlijk veranderen in een andere pasta, zoals penne. Net zo lekker, alleen de naam is anders - Penne a la pitstop.

# Pittige salsa zalmfilet

## Ingrediënten:

- 4 stukken zalmfilet
- Olijfolie
- Klein blik ananas
- Komkommer, paprika (helft)
- Ui en een pepertje
- Basilicum
- Een tl gember- en paprikapoeder
- 2 tl honing, citroensap
- Peper en zout



## Bereidingswijze:

1. Snijd de ui, paprika, komkommer en basilicumblaadjes in hele kleine stukjes.
2. Maak een salsa van het citroensap (van één citroen), de gember, de honing, ui en het pepertje. Schep hier bovenstaande ingrediënten door en laat het even zo staan.
3. Pak de zalmfilets erbij en bestrooi ze met peper, zout en paprikapoeder en verhit een grillpan met wat olie op hoog vuur (of gebruik een barbecue).
4. Bak de zalmfilets zo dat ze nog een beetje roze van binnen zijn.
5. Serveer de zalm met een grote schep salsa en haal een verse baguette bij de Franse bakker.

**Pas op voor de pittigheid:** Voor dit recept heb je iets meer tijd nodig. De naam pittige zalmfilets heeft dus niet alleen betrekking op het pepertje in het gerecht, maar ook qua moeilijkheidsgraad als je het recept wilt bereiden langs de weg of op de camping.

**Eet je vegetarisch?** Koop dan een lekkere vegaburger en bak er een eitje bij. Samen met de salsa en de baguette is het een heerlijk geheel.

# Homemade vegaburger - heerlijk op zomerse dagen

## Ingrediënten voor 4 personen:

- 1 blik zwarte bonen
- 1 vrolijk kippenei
- 3 eetlepels paneermeel
- 1 rode ui
- 1 theelepel paprikapoeder
- 4 harde ronde broodjes
- Peper en zout
- 1 avocado
- 1 tomaat
- Ketchup
- Sla



## Bereidingswijze:

1. Laat de zwarte bonen uitlekken in een vergiet.
2. Giet de bonen over in een grote kom en prak ze met een vork fijn (of pureer het met een staafmixer).
3. Snijd de ui heel fijn en voeg dit samen met de paneermeel, het ei en het paprikapoeder, peper en zout bij de geprakte zwarte bonen. Meng alles goed door elkaar.
4. Maak er 4 burgers van en bak ze zo'n 5 minuten per kant in de koekenpan.
5. Snijd, terwijl de burgers bruin bakken, de avocado en tomaat in plakjes.
6. Beleg de broodjes alvast met een klodder ketchup en wat sla en leg hier de burger op. Bedek de burger met twee schijfjes tomaat en de avocado.
7. Leg het bovenkapje erop en je hebt een echte burger die je met twee handen kunt eten. Comfort food to the max, en het is nog zo gemaakt ook.

