



Ruud 's Kookboek

Pennerecepten / v0.8

Inhoudsopgave.

Kip met basilicumroomsaus.	3
Mexicaanse gehaktballetjes in tomatensaus.	4
Pasta met broccoli en roomsaus.	5
Pasta met tonijnsaus.	6
Pastasalade met paprika en chipolata.	7
Penne met groene asperges.	8
Pennesalade met tonijn en knapperige groenten.	9
Romige penne met een frisse salade.	10

Kip met basilicumroomsaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta-Eric,
Creatief koken,
MarionsRecepten.nl

Ingrediënten

3 el bloem
1 el boter
4 kipfilets
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
- zout

Voor de basilicum-roomsaus:

2 el basilicum, fijn-
gehakt
1 el boter
1½ dl bouillon, kippen-
2 tn knoflook, uit de
knijper
- peper, versgemalen
1½ dl room, culinaire-
0,6 dl sap, citroen-
- zout, zee-

Bereiding.

Meng de bloem met wat zout en versgemalen peper in een kom.
Wentel de kip door de bloem en schud het teveel eraf.
Verwarm dan de olie en de boter in een koekenpan en braad hierin de kip op een middelhoog vuur 5-6 min. aan elke kant.
Haal de kip uit de pan en houd die warm.
Veeg de pan schoon met een tissue.
Verwarm daarna de boter en bak de knoflook 2 min.
Voeg dan de kippenbouillon, de room en het citroensap toe.
Breng het mengsel aan de kook en laat het een beetje inkoken.
Voeg tot slot vlak voor het opdienen de basilicum toe en breng het gerecht op smaak met peper en zeezout.
Serveer de kip met de saus.

Tips:

- Lekker met spaghetti, fusilli of penne.
- De basilicum kan ook vervangen worden door een mengsel van verschillende Italiaanse kruiden.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Mexicaanse gehaktballetjes in tomatensaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Mexicaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta-Eric, Lekker en Simpel

Ingrediënten

1 blj ananasstukjes
2 beschuiten
1 ei
500 g gehakt, runder-
2 el kruiden, Mexicaanse
1 blj maïs
- maïzena, om licht te binden
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
- tabasco, naar smaak
1 bl g tomaten, gepelde
2 el tomatenketchup
1 ui
100 ml water
100 ml wijn, rode
- zout

Bereiding.

Snipper de ui.
Verkruimel de beschuiten.
Snijd de tomaten uit blik in kleine stukjes en bewaar het vocht en de tomaat in een kommetje.
Doe het gehakt, de ui, de beschuit, de Mexicaanse kruiden en het ei in een kom.
Meng alles goed door elkaar en zet het ca. 30 min. in de koelkast.
Maak van het gehakt kleine balletjes (iets groter als soepballetjes).
Verhit de olijfolie in een hapjespan en bak de balletjes ca. 5 min.
Doe alles in een vergiet en verwijder zo het overtollige vet.
Doe de balletjes terug in de pan.
Voeg het water, de wijn en de tomatenvocht/stukjes toe.
Verhit alles goed.
Bind nu het geheel licht met de maïzena en wat water.
Voeg de maïs, de ananasstukjes en tabasco, zout en peper naar smaak toe.
Laat alles ongeveer 15 min. doorwarmen (niet meer koken).

Tip:

Lekker met penne en een licht zure salade.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pasta met broccoli en roomsaus.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Cosis.nu

Ingrediënten

½ broccoli
250 g champignons
2 tn knoflook
1 el olie, olijf-
300 g penne, volkoren
- peper, versgemalen
1 prei
1 ui
200 g zuivelspread light

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de pasta volgens de verpakking.
Snipper de ui en pers de knoflook.
Snijd de broccoli in kleine roosjes.
Snijd de champignon in plakjes.
Kook de broccoli 5-6 min. tot ze beet gaar is.
Bak de ui, de knoflook en de champignons 5 min. in de olijfolie.
Voeg de zuivelspread toe en breng het op smaak met versgemalen peper.
Als de roomkaas gesmolten is kan de pasta en de broccoli in de saus.
Verdeel de pasta over 4 borden.

Tips:

- Wil je dit maken zonder voorgerecht, neem dan 100 g volkoren pasta per persoon en een hele broccoli, de overige ingrediënten blijft het zelfde.
- Toch liever met vlees, snijd dan 2 kipfilets in blokjes en bak die mee met de ui, knoflook en champignons.
- De zuivelspread kan natuurlijk vervangen worden door een plantaardige variant.

Pasta met tonijnsaus.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Gezondheidsnet.nl

Ingrediënten

200 g artisjokken
1 el olie
200 g penne, volkoren
of macaroni
1 kpt saus, tomaten-
1 sjalot of ui, kleine
1 blk tonijn, op water
(naturel)

Bereidingstijd: 15-30
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 570
Eiwit: 35 g
Koolhydraten: 80 g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 10 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de penne in ruim water gaar volgens de
gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Maak de sjalot schoon en snijd hem klein.
Laat de artisjokken uitlekken en snijd ze in
vieren.
Giet de tonijn af en verdeel de vis in stukjes.
Verwarm de olie en fruit hierin de sjalot glazig.
Roerbak de artisjokken even mee.
Voeg de tonijn en de pastasaus toe en warm dit
goed door.
Scheep de saus door de gare pasta.

Tip:

Lekker met gestoofde courgette.

Pastasalade met paprika en chipolata.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo 2022-6

Ingrediënten

3 el Barbecue Sauce
Original American Style
20 g basilicum
3 el mayonaise
1 el olie, olijf-, milde
1 paprikamix, punt-,
zoete (3 st)
250 g penne, mini-
500 g tomaatjesmix,
snack-
½ pt uitjes, zilver-,
zoetzure (à 320 g)
250 g varkenschipolata-
worstjes

Bereiding.

Bereid de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Giet af, spoel koud en doe in een schaal.
Verhit intussen de olie in een koekenpan en bak de worstjes in 7-8 min. gaar.
Snijd de paprika's in stukjes en halveer de tomaatjes.
Voeg die toe aan de pasta.
Snijd de worstjes in stukjes van 1 cm en voeg die ook toe.
Doe de zilveruitjes bij de pasta.
Doe voor de dressing 1-2 el inmaakvocht in een bakje en meng er de mayonaise en barbecuesaus door.
Roer de dressing door de pastasalade.
Pluk de basilicumblaadjes en meng ze door de salade.

Tip:

Deze salade doet het ook goed bij een barbecue.

7

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 579
Eiwit: 21 g
Koolhydraten: 61 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 26 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Penne met groene asperges.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Gezondheidsnet.nl,
Weight Watchers

Ingrediënten

250 g asperges
- basilicum, verse
1 tn knoflook
1 el meel, paneer-
2 kol olie, plantaardige
1 paprika, rode
300 g penne, gekookte
- peper, versgemalen
2 walnoten
- zout

Vorb. tijd: 20 min.
Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de asperges klein en kook ze 6 min. in licht gezouten water.
Snijd de paprika in stukjes en stoof ze in 1 kol olie.
Laat de gehakte walnoten en het paneermeel bruinen in 1 kol olie.
Voeg het uitgeperst knoflookteentje toe.
Meng de asperges en de paprika door de penne en breng het op smaak met versgemalen peper en zout.
Verdeel hierover het paneermeelmengsel en garneer het gerecht naar wens met verse basilicumblaadjes.

Pennesalade met tonijn en knapperige groenten.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: MenuOpMaat.nl

Ingrediënten

- azijn, balsamico, witte
- basilicum, verse, fijngehakt (flink veel)
- olie, olijf-, extra vergine
100 g olijven, Spaanse, zwarte, gehalveerd
1 paprika, gele, in kleine blokjes
1 paprika, groene, in kleine blokjes
1 paprika, rode, in kleine blokjes
300 g penne
- peper, zwarte, versgemalen
3 tomaten, rijpe, in blokjes gesneden
3 blk tonijn, in zonnebloemolie, afgegoten en in vlokken
1 ui, rode, fijngesnipperd
- zout

Bereiding.

Kook de pasta in ruim water met zout naar smaak beetgaar.
Spoel de pasta af met koud water.
Meng er de overige ingrediënten doorheen.

Tips:

Witte balsamico-azijn smaakt heel anders, frisser, dan rode balsamico-azijn. Witte balsamico kun je kopen bij goed gesorteerde delicatessenwinkels. Kun je geen witte balsamico vinden, gebruik dan witte wijnazijn. Je kunt de olijven weglaten uit het gerecht, als de kinderen daar niet van houden. Voor de volwassenen kun je ze los op tafel zetten. Wil je de pasta op zich wat meer smaak geven, kook hem dan niet met zout, maar met water waar je een paar vleesbouillonblokjes in opgelost hebt.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Romige penne met een frisse salade.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Sonja Bakker

Ingrediënten

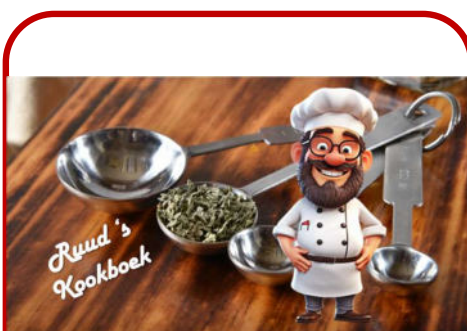
- dressing, sla- (op
yoghurtbasis)
200 g hamblokjes
(achterham)
50 g kaas, geraspte
(30+)
1 komkommer, in kleine
blokjes
1 bkl mascarpone
- peper, versgemalen
2 pepertjes, rode (of 1 tl
sambal)
240 g penne, onge-
kookte
1 krp sla, ijsberg-
1 bkl tomaatjes, cherry-
250 g tomaten, in halve
plakken
3 uitjes, lente-
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180 °C.
Snijd de uitjes, pepertjes en cherrytomaatjes in
kleine stukjes.
Kook de penne volgens de gebruiksaanwijzing
op de verpakking.
Giet de penne af als hij beetgaar is.
Roer de mascarpone erdoor.
Scheep daarna de cherrytomaatjes, de uitjes, de
pepertjes en de achterhamblokjes er doorheen.
Doe alles in een ovenschaal.
Strooi de kaas erover.
Zet de ovenschaal in de oven.
Na 10 min. is de kaas gesmolten en het gerecht
klaar.
Maak ondertussen een frisse salade van de
ijsbergsla, de tomaten, de komkommer, de
lente-uitjes en de sladressing.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v2.4

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.4

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krr	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trs	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Winglas
zk	Zak(je)



Compressed by 