



Ruud 's Kookboek

Pastarecepten III v2.8

Inhoudsopgave.

Bami met broccoli en gamba's.	3
Bami met kalkoenreepjes.	4
Black pasta meatballs.	5
Citroen tagliatelle met zee kraal en zalm.	6
Geroosterde spruiten met romige gnocchi.	7
Gevulde noedelsoep.	8
Indische bami.	9
Noedels met biefstukpuntjes.	10
Pad woon sen - gebakken glasnoedels.	11
Pasta met Boursin en lentegroenten.	12
Pasta met broccoli en roomsaus.	13
Pasta met paprika, tomaten, feta en andijvie.	14
Pasta met roomsaus.	15
Pasta-omelet.	16
Pastafrittata.	17
Pastasalade met paling en tomatensalsa.	18
Pastasalade met zalm en rucola.	19
Pittige pappardelle met oesterzwammen.	20
Salade van gefrituurde rijstnoedels.	21
Snelle noedelsoep.	22
Spaghetti met tomatensaus I.	23
Surinaamse bami.	24
Tagliatelle met spinazie en champignons.	25
Tjauw-min bami.	26
Tortellini met verse spinazie.	27
Vurige spaghetti-salade.	28
Zalm met prei en pasta.	29
Zalm met preipasta.	30
Gebruikte afkortingen.	31

Bami met broccoli en gamba's.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: C1000

Ingrediënten

300 g broccoliroosjes
300 g gamba's
(diepvries), ontdooid
3 cm gemberwortel,
geschild en geraspt
400 g kipfilet, in stukjes
2 tn knoflook,
gesnipperd
3 el korianderblad, grof
gehakt
250 g mie, eier-,
Chinees
3 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
3-4 el saus, soja-
150 g shii-take
125 g taugé
1 ui, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Spoel de gamba's af met koud water en dep ze droog met keukenpapier.

Kook de mie volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking net gaar.

Spoel de mie af onder koud stromend water.

Verhit de olie in een ruime wok en roerbak de kip mooi bruin.

Voeg de ui met de knoflook en de gemberwortel toe en roerbak het geheel 6 min. op een halfhoog vuur.

Voeg de broccoli en de shii-take toe en roerbak alles 5 min. mee.

Schep de mie, de gamba's, de taugé en de sojasaus erdoor en bak het geheel totdat het gerecht door en door warm is.

Breng het gerecht op smaak met peper en zout. Bestrooi het gerecht met de koriander.

3

Bereidingstijd: 25-30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 1745

Energie kcal: 215

Eiwit: 28 g

Koolhydraten: 51 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 11 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bami met kalkoenreepjes.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Oosterse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta-Johan

Ingrediënten

350 g atjar tjampoer
2 eieren, middelgroot
1 pkt groenten, bami-
(500 g)
300 g kalkoenfilet-
reepjes
300 g mie-nestjes
1 zk Mix voor bami
goreng
4 el olie, zonnebloem-
- zout

Bereiding.

Week de bamikruiden ca. 2 min. in 1 dl warm water.
Kook de mie volgens de gebruiksaanwijzing.
Verhit 3 el olie in een wok.
Bak de kalkoenfiletreepjes ca. 4 min. bakken.
Voeg de ui, kool en prei uit het groentepakket toe en bak ca. 5 min. mee.
Maak de rode peper uit het pakket schoon en snijd in ringetjes.
Voeg de taugé uit het pakket en bamikruiden bij het groentemengsel en houd het geheel warm.
Giet de mie af en laat uitlekken.
Klop de eieren los met zout, peper en de peperringetjes.
Bak in een koekenpan met olie, een omelet en snijd in reepjes.
Scheep de mie door het groentemengsel warm goed door.
Snijd de tomaat uit het pakket in plakjes.
Serveer de bami met de omelet, tomaat en atjar.

Tip:

Lekker met kroepoek.

Wijntip:

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 535
Eiwit: 31 g
Koolhydraten: 67 g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Black pasta meatballs.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Halloweenkrantje

Ingrediënten

- basilicum
8 eieren, kwartel-,
gekookte
800 g gehakt
2 dl olie, olijf-
1 ptj olijven, groene,
ontpitte
1 el oregano
500 g pasta, zwarte
1 kg tomaten
1 ui, gesnipperd

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

Bereiding.

Snijd de tomaten in blokjes.
Breng water aan de kook.
Stoof de uien in een pan met olijfolie.
Voeg de tomatenblokjes samen met de oregano en de
gehakte basilicum bij de uien en zet dit even opzij.
Kruid het gehakt op smaak en maak van 100 g een
platte burger.
Leg het kwartelei in het midden en vouw de
hamburger dicht
tot je een ronde gehaktbal krijgt.
Bak alle balletjes goudbruin in een pan met olijfolie.
Voeg ze dan bij de saus en laat ze nog 30 min. met de
deksel op de pan l garen tot de saus is ingedikt is en
de balletjes gaar zijn.
Kook de pasta beetgaar, giet ze af en schik ze op een
bord.
Giet er saus over, snijd de balletjes doormidden en
vorm ogen met olijfringen.

Citroen tagliatelle met zeekraal en zalm.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: MarionsRecepten.nl

Ingrediënten

2 citroenen
50 g kaas,
Parmezaanse, geraspte
1 tn knoflook
3 el olie, olijf-
- peper, zwarte,
versgemalen
250 g tagliatelle, vers
150 g zalm, gerookte
75 g zee kraal

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

Bereiding.

Kook de tagliatelle volgens gebruiksaanwijzing beetgaar.
Boen de citroenen schoon, rasp 1 el van de schil en pers de citroenen uit.
Meng de geperste knoflook met de citroenrasp, het citroensap en de olijfolie.
Giet de pasta af, doe hem terug in de pan en schep het citroenmengsel erdoor.
Verdeel de pasta, de zalm en de zee kraal over 4 voorverwarmde borden.
Bestrooi alles met Parmezaanse kaas en versgemalen zwarte peper.
Serveer direct.

Geroosterde spruiten met romige gnocchi.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Jumbo

Ingrediënten

500 g gnocchi

100 g Grana Padano poeder

5 el olie, olijf-

250 ml room, kook-, 20% vet

700 g spruiten, schoon-gemaakte

1 ui, rode

1 ovenschaal (20x30 cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.

Halveer de spruiten en doe ze in de ovenschaal.

Snipper de ui grof en voeg die toe.

Besprenkel met 2 el olie en bestrooi met de helft van de kaas.

Rooster de spruiten 20 min. in de oven.

Verhit de rest van de olie in een hapjespan en bak de gnocchi ca. 8 min. (schep regelmatig om).

Voeg de kookroom en rest van de kaas toe en kook het geheel al roerend 2-3 min.

Schep de gnocchi met de roomsaus op een platte schaal.

Schep er de spruiten op en serveer.

7

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: 20 min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 617

Eiwit: 20 g

Koolhydraten: 55 g

w/v suikers: 6 g

Natrium: - mg

Vet: 33 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 14 g

Vezels: 10 g

Groente: 200 g

Zout: 2,2 g

Gevulde noedelsoep.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Boodschappen.nl,
Coöp

Ingrediënten

750 ml bouillon,
paddenstoelen- of
groente-
4 eieren
3 cm gember, verse,
geschild en geraspt
1 tn knoflook, geperst
3 tk koriander, grof
gehakt
400 ml melk, kokos-
200 g noedels
2 el sojasaus
800 g wokgroenten,
Oosterse

Bereiding.

Kook de eieren in 5-6 min. halfzacht.
Laat ze schrikken onder koud water en pel ze.
Verwarm intussen de bouillon, de kokosmelk,
de gember, de knoflook en de sojasaus in een
soeppan.
Voeg de wokgroenten toe en laat pruttelen.
Bereid intussen de noedels volgens de
aanwijzingen op de verpakking.
Verdeel de noedels over 4 kommen en schep de
soep en de groenten erover.
Halveer de eieren en leg ze op de soep.
Bestrooi ze met koriander.

Tip:

Zo'n noedelsoep is ideaal wanneer je weinig
tijd hebt en dit recept vult in ieder geval meer
dan wanneer je snel een bakje instant noedels
klaarmaakt. Al blijft het een lekker licht
gerecht, dus ideaal voor of na het sporten aan
het begin van de week. En je krijgt bijna
ongemerkt ook nog eens een behoorlijke
hoeveelheid groenten binnen.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 505
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: 47 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 26 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 16 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: 3,2 g

Indische bami.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: NVN.nl

Ingrediënten

2 ketjap, zoete,
scheutjes
2 tn knoflook
300 g kool, witte
450 g mie
1 pepertje, Spaans
2 str prei
3 speklapjes
2 uien
200 g wortel, winter-

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

Bereiding.

Snijd de vetranden van de speklapjes.
Snijd de vetrandjes in kleine stukjes.
Snijd het spek in blokjes.
Pers de knoflook.
Snijd de peper fijn.
Meng de spekblokjes, knoflook en peper in een
schaal door elkaar.
Kook de mie in kokend water in zo'n 3 min.
beetgaar.
Giet de mie af.
Snijd de prei in ringen.
Snijd de witte kool in smalle reepjes.
Snijd de wortel in plakjes.
Snipper de ui.
Bak de stukjes vet in een wok op matig vuur uit
tot kaantjes.
Bak de ui mee in het vet tot het half bruin
kleurt.
Haal de ui en de kaantjes uit de pan.
Bak het varkensvlees in het vet.
Voeg de wortel, prei en witte kool toe aan het
vlees en bak deze mee.
Voeg na 5 min. de kaantjes en ui toe.
Bak het geheel door tot de kool beetgaar is.
Voeg naar smaak de ketjap toe.
Roer tenslotte de mie er door.

Tips:

Natriumarme ketjap bevat nauwelijks natrium,
maar wel veel kalium.
Houd hier dus rekening mee als u een kalium-
beperking heeft!

Noedels met biefstukpuntjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: DekaMarkt, Eatertainment.nl

Ingrediënten

400 g groenten, wok-, Japanse
3 tk koriander
400 g noedels, mie-, dunne (kant-en-klaar)
1 el olie, sesam-
2 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
560 g runderbiefstuk
1 el saus, chili-
2 el saus, soja-
- zout

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1566,6
Energie kcal: 373
Eiwit: 39,2 g
Koolhydraten: 37,9 g
w/v suikers: 4,2 g
Natrium: - mg
Vet: 6,5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1,7 g
Vezels: 5,1 g
Groente: - g
Zout: 0,7 g

Bereiding.

Meng de chilisaus, de sesamolie en de helft van de sojasaus tot een marinade.

Snijd de biefstuk in blokjes van 2 cm.

Marineer de biefstuk minstens 10 min. in de koelkast.

Ris de blaadjes van de koriander.

Verhit een wok met de helft van de zonnebloemolie en wok de Japanse wokgroenten 5 min.

Voeg de rest van de sojasaus toe.

Breng de groenten op smaak met versgemalen peper en zout.

Breng een pan met water aan de kook en kook de noedels 2 min.

Verhit een pan met de overige zonnebloemolie en bak de biefstuk in 5 min. rosé.

Verdeel de noedels, de groenten en de biefstuk over 4 borden.

Garneer de borden met de rest van de koriander.

Pad woon sen - gebakken glasnoedels.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Thaise
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2023-
6

Ingrediënten

50 ml azijn, natuur-
2 eieren
2 kippendijfilets
3 tn knoflook
400 g kool, spits-,
gesneden
300 g noedels, glas-
(go-Tan)
4 el olie, wok-
150 g peen, julienne
2 tl peper, witte
2 pepers, rawitt-, rood
& groen
2 el saus, oester-
2 el saus, soja-
1 el saus, vis-
1 el suiker, kristal-
1 tomaat
1 ui, bos-
150 g uien, gesneden

Bereiding.

Week de noedels in koud water tot gebruik.
Snijd de rawitpepers in ringen en meng die met de azijn.
Snijd de knoflook fijn en de bosui in ringen.
Snijd de tomaat in 8 parten en verwijder de zaadlijsten.
Snijd de kippendijfilets in reepjes en meng die met de helft van de sojasaus.
Klop de eieren los.
Meng de rest van de sojasaus, de oestersaus, de vissaus en de suiker tot een woksaus.
Verhit de helft van de olie op een hoog vuur in een wok en roerbak de kip 5 min.
Voeg de knoflook, de gesneden uien en witte peper naar smaak toe en roerbak het geheel 4 min.
Schuif de kip en ui naar 1 kant van de wok en voeg aan de andere kant van de wok de rest van de olie toe.
Schenk het ei op de olie en schep het door als het rondom een bubbelrandje heeft.
Schep het ei vervolgens om met de kip en de ui.
Voeg de peen julienne, de spitskool en $\frac{1}{3}$ van de woksaus toe en roerbak het geheel 5 min. op een hoog vuur.
Giet ondertussen de noedels af.
Voeg de noedels en de rest van de woksaus toe aan het mengsel in de pan en roerbak het 2-3 min. (tot alles goed is gemengd).
Haal de pan van het vuur en voeg de bosui en de tomaat toe.
Schep het nogmaals goed om en verdeel het gerecht over 4 kommen.
Serveer het gerecht met de ingelegde rawitpepers.

Tip:

Vervang de kip door in plakjes gesneden shiitake of blokjes tofu (vega).

Bereidingstijd: 30
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 600
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 80 g
w/v suikers: 13 g

Natrium: - mg
Vet: 22 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 6 g
Groente: 200 g
Zout: 3 g

Pasta met Boursin en lentegroenten.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boursin.be

Ingrediënten

1 bs asperges, groene
1 el azijn, balsamico-
½ bloemkool
150 g Boursin Knoflook
& Fijne Kruiden
2 el olie, olijf-
400 g pasta
- peper, versgemalen,
naar smaak
10 tomaatjes, kers-
(voor de garnering)
- zout, naar smaak

Bereidingstijd: - 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.

Verwijder de harde uiteinden van de groene asperges en snijd ze in grove stukken. Kook de pasta volgens de instructies op de verpakking. Giet de pasta af en bewaar wat van het pastawater. Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op een middelhoog vuur. Voeg de groene asperges toe en kruid ze met versgemalen peper en zout. Bak ze een 5-tal min. Rasp ondertussen de bloemkool in grove stukken. Voeg de bloemkool toe aan de pan en breng die op smaak met de balsamicoazijn. Bak het nog eens een 5-tal min. of tot de groenten de gewenste textuur hebben. Verbakkel de Boursin over de groenten en verdun het met wat pastawater. Roer het goed door totdat de Boursin volledig gesmolten en vermengd is. Schep de gekookte pasta onder de groenten. Meng alles voorzichtig door elkaar zodat de pasta en de groenten goed bedekt zijn met de saus. Breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper en serveer de pasta met de kerstomaatjes.

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 paprika, tomaten, feta en andijvie.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: GymJunkies.nl, VerseOogst.nl

Ingrediënten

200 g andijvie, voor-
gesneden
150 g feta,
gemarineerde
50 g kaas, Parmezaanse
10 g kappertjes
1 paprika
200 g pasta, verse
- peper
1 sjalot
150 g tomaatjes,
cherry-
- zout

Bereiding.

Breng een ½ l water aan de kook.
Snijd de cherrytomaatjes in vieren.
Halveer de paprika, verwijder de steel en de zaadlijsten en snipper het vruchtvlees.
Snipper het sjalotje.
Laat de feta uitlekken, vang de olie op.
Strooi de pasta in een kookpan, schenk het kokende water er op, roer om en breng het water opnieuw aan de kook.
Voeg desgewenst 1 tl zout toe en kook de pasta gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Laat de pasta uitlekken in een vergiet en schep het terug in de pan.
Verhit intussen 1 el olie (van de kaas) en fruit hierin de uisnippers lichtbruin.
Schep de tomaten en paprika erbij en roerbak dit 2 min.
Schep de andijvie erbij en roerbak het nog 1 min.
Meng het gebakken mengsel met de kappertjes en de feta door de pasta.
Breng het gerecht op smaak met zout en peper en serveer het direct.
Serveer er de geraspte kaas bij.

Bereidingstijd: 10-20 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 roomsaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

1 el bloem
¼ bouillonblokje, kip-,
groente- of
paddenstoel-
60 g kip
½ tn knoflook
1 el olie
75 g pasta
- peper, versgemalen
1¼ tl peterselie,
gedroogde
/3 prei
50 ml room, slag- (of
crème fraîche)
¼ ui
120 ml water
- zout

Bereiding.

Zet een kookpan halfvol water met een snuf zout op het vuur en breng dit aan de kook.
Pel en snipper de ui.
Pel en snipper de knoflook.
Was de prei; snijd de prei in de lengte door de helft en snijd er dunne halve ringen van.
Snijd de kip in kleine stukjes.
Verwarm de olie in een koekenpan en bak de kip zover dat hij aan de buitenkant mooi goudbruin is.
Bestrooi de kip met zout en versgemalen peper naar smaak.
Voeg de ui en de knoflook toe.
Bak dit een minuut of 2 mee op een middelhoog vuur.
Roer de bloem door het ui-knoflook-kip-mengsel.
Voeg de prei, het water, de room of crème fraîche, het bouillonblokje en de gedroogde peterselie toe.
Laat het geheel op een laag vuur pruttelen.
Kook ondertussen de pasta in ca. 8 min. beetgaar.
Proef of de saus op smaak is, giet de pasta af, doe de pasta bij de saus in de koekenpan en meng het door goed elkaar.
Proef of het gerecht op smaak is; breng het indien nodig verder op smaak.

Tip:

Je kunt er evt. 75 g champignons of andere paddenstoelen aan toe voegen. Snijd deze in plakjes of in 4 stukjes en bak deze op een hoog vuur als eerste in de pan zodat ze mooi goudbruin worden. Voeg wat zout en versgemalen peper toe en ga door met de stap van de kip.

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-omelet.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: 24Kitchen, Angélique Schmeinck, Carta

Ingrediënten

½ aubergine, prei of paprika
½ courgette of broccoli
4 eieren
100 g kaas, geraspte
- olie
4 el passata, tomatensaus of tomatenblokjes
100 g pasta, gekookte (bijv. spaghetti of penne)
1 ui

- hapjespan met anti-aanbaklaag

Bereiding.

Pel en snijd de ui in halve ringen.
Snijd de groente fijn.
Verhit een scheut olie in een hapjespan en bak de ui en groente ca. 3 min.
Voeg de pasta toe en bak ca. 2 min. mee.
Klop de eieren los, meng de kaas en de tomatensaus erdoor en breng eventueel op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.
Schenk het eimengsel in de pan met groente en bak de omelet ca. 7 min. (druk de vulling eventueel met een spatel aan om het compact te maken).
Draai de omelet met behulp van een bord om en bak de andere kant in ca. 5 min. goudbruin.

Tips:

Varieer eens met vleeswaren, verse kruiden en specerijen.
Serveer de pastaomelet koud of warm. Lekker om te garneren met een toefje rucola en wat zongedroogde tomaten.
Je kan de pastaomelet nog ca. 1 dag goed verpakt in de koelkast bewaren.
De pastaomelet smaakt heerlijk bij de frisse venkelsalade of de Spaanse sperziebonen.

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

Pastafrittata.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: MilieuCentraal.nl

Ingrediënten

6 eieren
50 g kaas,
Parmezaanse, geraspte
(of oude kaas)
4 el kruiden, groene,
gehakte (bieslook,
peterselie, dille, of
koriander)
6 el olie, olijf-
± 200-250 g pasta, gare
- peper, versgemalen
2 uien, gesnipperd
- zout

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

Bereiding.

Verhit 1 el olie in een ovenvaste, diepe koekenpan (met anti-aanbaklaag) of braadpan pan en bak de uien al roerend ca. 4 min. op laag vuur. Schep ze uit de pan en laat ze afkoelen. Klop de eieren, kaas, kruiden, een flinke snuf zout en peper goed door elkaar. Meng de gare pasta en de ui erdoor en voeg nog wat extra zout en peper toe. Verwarm de oven voor op 200°C. Doe de rest van de olie in de pan en verhit die op een hoog vuur. Voeg het ei-pastamengsel toe en draai het vuur lager. Bak de omelet ca. 10 min. op laag tot middelhoog vuur. Zet de pan in de oven en bak de omelet nog ca. 10 min. tot de bovenkant stevig is. Zet evt. de laatste paar minuten de grill aan voor een bruin korstje. Eet de omelet meteen, of laat hem afkoelen, snijd hem in punten en neem ze (in aluminium- of plastic folie) mee als lunchhapje.

Tip:

Pastafrittata met vleeswaar: snijd een restje vleeswaar (ham, gebraden gehakt, salami) in reepjes en meng ze door het ei-pastamengsel.

Pastasalade met paling en tomatensalsa.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Ik hou van paling

Ingrediënten

- bouillon, vis- (tablet)
1 el dille, gehakte
1 el olie, olijf-
150 g paling, gerookte,
in reepjes
250 g penne
- sla, veld-
- tomaatjes, kleine
- tomatensalsa (potje)
3 uitjes, lente-

Bereiding.

Kook de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking in de visbouillon en voeg wat olijfolie toe.

Giet de pasta af en spoel deze na met koud water.

Snijd de lente-uitjes in ringetjes.

Meng de tomatensalsa en de uitjes door de pasta.

Voeg de fijngehakte dille en de palingstukjes toe.

Drapeer wat veldsla op het bord en verdeel de pastasalade over het bord (of serveer de veldsla er apart bij).

Tip:

Snijd een stukje rode peper fijn en meng het door de salsa voor een pittige twist!

18

Bereidingstijd: 20 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

Pastasalade met zalm en rucola.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: VisRecepten.nl

Ingrediënten

2 el balsamico
1½ tl citroenrasp
250 g mascarpone
400 g penne
- peper, zwarte
2 el pijnboompitten
100 g rucola
1 blk zalm, rode (213 g)
- zout

Bereidingstijd: 25-30
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.

Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing
beetgaar.

Giet de pasta af en bewaar een kopje van het
kookwater.

Rooster intussen de pijnboompitten in een
droge koekenpan lichtbruin.

Laat de zalm uitlekken en verwijder vel en
graten.

Verdeel de zalm in grove stukken.

Roer de mascarpone los en meng die met de
citroenrasp.

Hak de rucola grof.

Schep de zalm, de mascarpone en de rucola
door de pasta.

Giet er naar smaak wat van het kookwater bij
voor een smeuge saus.

Breng het op smaak met peper, zout en de
balsamicoazijn.

Bestrooi de pastasalade met de pijnboompitten.

Pittige pappardelle met oesterzwammen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Managé

Ingrediënten

1 tn knoflook
300 g oesterzwammen,
in reepjes van 1½ cm
3 el olie, olijf-
350 g pappardelle
75 g Pecorino Romano,
geraspt
1 peper, rode
20 g peterselie, platte,
fijngesneden
4 saucijzen, kalfs-

Bereidingstijd: 25 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.

Verwijder het vel van de saucijzen en maak het vlees fijn.

Snijd het vruchtvlees van de rode peper fijn. Verhit de olie in een wok en bak het vlees op een hoog vuur in 5 min. bruin en gaar (schep regelmatig om).

Voeg de rode peper, de oesterzwammen en de knoflook toe en bak het 3 min. mee.

Kook ondertussen de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.

Giet de pasta af en schep het door het saucijzenmengsel.

Roer de peterselie en de kaas erdoor en serveer het gerecht direct.



Pecorino Romano

Salade van gefrituurde rijstnoedels.



Menugang: Tussen-
gerecht
Keuken: Vietnamese
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Boodschappen,
SPAR

Ingrediënten

300 g garnalen, rauwe,
gepeld, ontdooid
1 bs koriander, grof
gehakt
1 limoen, sap van
2 el maïzena
150 g mihoen
2 el olie, sesam-
500 ml olie, zonne-
bloem-
100 g paksoi, in dunne
reepjes
1 el saus, soja-
1 mp suiker, bruine
100 g taugé,
geblancheerd
4 uitjes, lente-/bos-, in
dunne ringetjes
100 g wortelreepjes
- zout

Bereiding.

Klop de sojasaus, de suiker, het limoensap en de sesamololie door elkaar tot een dressing en houd die apart.
Dep de garnalen goed droog met keukenpapier en bestrooi ze licht met zout.
Scheep ze door de maïzena en schud de overtollige maïzena eraf.
Verhit de zonnebloemolie in een hoge pan of wok en test of de olie heet genoeg is door een stukje mihoen erin te leggen (als de mihoen direct uitzet en komt bovendrijven, is de olie goed).
Trek de mihoen een beetje uit elkaar en leg steeds een stuk in de hete olie.
Frituur de mihoen 10--15 sec., tot de noedels wit en opgezet komen bovendrijven.
Frituur dan de volgende portie mihoen.
Laat de mihoen uitlekken op keukenpapier.
Frituur de garnalen 3 mi-n. in dezelfde olie.
Scheep ze met een schuimspaan uit de pan en laat ook die uitlekken op keukenpapier.
Trek de gefrituurde mihoen een beetje uit elkaar.
Meng de groenten met de koriander en de dressing.
Leg de mihoen op borden met de groenten erbovenop en verdeel de garnalen erover.
Serveer direct.

Tips:

- I.p.v. 1 mp bruine suiker kunt u ook 1 mp honing gebruiken.
- I.p.v. 150 g mihoen kunt u ook 150 g rijstmie gebruiken.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 390
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 42 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 4 g
Groente: 100 g
Zout: 0,5 g

Snelle noedelsoep.



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

Ingrediënten

1 bouillonblokje,
kippen-
4 eieren
400 g groente, wok-,
Japanse
160 g kipfilet, gerookte
250 g noedels
1 el olie, zonnebloem-
100 ml teriyakisaus
2 l water, heet

Bereiding.

Breng een steelpan water aan de kook en kook de eieren 6½ min.
Laat ze schrikken en pel ze.
Verhit intussen in een soeppan de olie.
Roerbak de groente met de teriyakisaus 3 min.
Voeg het bouillonblokje, de noedels en 2 l heet water toe.
Kook de noedels in 8 min. gaar in de soep.
Snijd intussen de kipfilet in flinterdunne plakjes en halveer de eieren.
Scheep de soep in 4 ruime kommen.
Verdeel er de kip en gehalveerde eieren over.

Vorb.tijd: 20 min.
Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 446
Eiwit: 25 g
Koolhydraten: 63 g
w/v suikers: 16 g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 2 g
Groente: 100 g
Zout: 4 g

Spaghetti met tomatensaus I.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Super de Boer

Ingrediënten

125 g champignons
500 g gehakt, gemengd
1 zk Knorr Mix voor Spaghetti
1 zk sla, ijsberg-
- sladressing, naturel
350 g spaghetti
400 g tomatenblokjes
1 ui, grote

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 748
Eiwit: 42 g
Koolhydraten: 89 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de champignons.
Kook de spaghetti volgens de bereidingswijze op de verpakking.
Laat een hapjespan warm worden.
Bak het gehakt in de hapjespan rul.
Snijd de ui in stukjes.
Voeg de uien en de champignons toe aan het gehakt.
Bak het geheel nog eens 3 min. door.
Voeg al roerend 500 ml water en de inhoud van het zakje Knorr Mix toe.
Breng het geheel aan de kook.
Voeg de tomatenblokjes toe.
Kook de saus 2-3 min. zachtjes door.
Was de ijsbergsla.
Voeg een scheutje sladressing aan de ijsbergsla toe.
Serveer de pasta met de saus erover en de sla apart.

Surinaamse bami.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Surinaamse
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: FrancescaKookt.nl

Ingrediënten

½ tl 5 spices poeder
2 cm gember, verse
2 el ketjap, zoete
5 el ketjap, zoute
(sojasaus)
300 g kippendijenfilet
2 tn knoflook
3 Maggiblokjes, kleine,
vierkante
- olie, zonnebloem-
½ tl peper, zwarte
4 tk selderij, verse
500 g spaghetti
1 tl tomatenpuree
1 ui

Bereiding.

Kook de spaghetti beetgaar in een ruime pan met kokend water en 2 Maggiblokjes. Hak in de tussentijd de knoflook en ui helemaal fijn. En snijd de kippendijenfilet in stukjes. Haal de blaadjes selderij van de takjes af en hak deze grof. Giet de spaghetti af in een vergiet en schep terug in de pan. Schenk er een halve el zonnebloemolie en 1 el zoute en 1 el zoete ketjap over en meng dit goed door de spaghetti, zodat alle sliertjes goed bedekt zijn. Pak een grote wok en verhit deze. Schenk er 1 el zonnebloemolie in en fruit daarin de ui en knoflook 1 min. Voeg 1 Maggiblokje, zwarte peper, 5 spices poeder, stukje gember en een klein scheutje water toe en bak dit geheel nog 1-2 min. Schep daarna de stukjes kip erbij en bak op medium/hog vuur, totdat de kip aan de buitenkant een bruin laagje heeft en van binnen gaar is. Op het laatst bak je de tomatenpuree nog 1 min. mee. Zet het vuur laag en schenk er 4 el zoute en 1 el zoete ketjap bij. Schep vervolgens de spaghetti erdoor. Doe dit rustig met 2 lepels en zorg ervoor dat alles goed vermengd wordt. Warm even door en proef of het goed op smaak is. Zo niet, dan voeg je nog wat extra zoute en/of zoete ketjap toe. Op het laatst schep je de grof gehakte selderij erdoor.

Tip:

Vegetarische bami eten? Laat dan de kippendijenfilet eruit en vervang deze door tofu of vegetarische kipstukjes.

Bereidingstijd: 30
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

Tagliatelle met spinazie en champignons.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Nierstichting

Ingrediënten

400 g champignons
4 el Hüttenkäse
300 g kipfilet
1 tn knoflook
- kruidenmix, Italiaanse
2 el olie
- peper, versgemalen
1 prei
500 g spinazie,
gewassen
400 g tagliatelle,
volkoren

Bereiding.

Kook de tagliatelle in ruim water volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Maak de prei schoon en snijd die in smalle ringen.

Borstel de champignons schoon, alveer de kleine en snijd grote exemplaren in schijfjes. Snijd de kipfilet en de knoflook fijn.

Verhit de olie in de koekenpan en bak de kipfilet.

Voeg de gesneden prei, champignons en knoflook toe.

Voeg beetje bij beetje de spinazie toe tot alles is geslonken.

Breng het gerecht op smaak met versgemalen peper en de Italiaanse kruidenmix.

Meng de Hüttenkäse door de roerbakgroenten. Voeg de uitgelekte tagliatelle toe en meng het geheel goed door elkaar.

Tip:

Voor de vega variant: vervang de kip door tempé.



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

Tjauw-min bami.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Chinese,
Surinaamse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Aida Smore

Ingrediënten

1 tl adjina-moto
1 pk Choi Sam
2 eieren
1 pk Fa Chong
2 tn knoflook
2 maggiblokjes
- olie, sesam-
6 el olie, zonnebloem-
- peper, witte
6 el saus, soja-
1 tl suiker
1 pk Tjauwmin Bami
1 ui
1 snf zout

Bereiding.

Breng 3 liter water aan de kook.
Kook de bami beet gaar in 8 min.
Giet de bami af en spoel het af in koud water.
Laat de bami afkoelen.
Snijd de uien en knoflook in fijne stukjes.
Verwijder het vel van de Fa Chong en snijd ze in kleine stukjes.
Voeg 6 el zonnebloemolie in een wok.
Kluts 2 eieren en roerbak ze in de hete olie.
Bak de Fa Chong krap 1 min.
Leg de eieren en Fa Chong apart.
Fruit nu de uien goudbruin.
Voeg vervolgens de knoflook toe en fruit nog ca. 1 min.
Voeg nu de Choi Sam stengels toe.
Roerbak het 1 min. op een hoog vuur.
Voeg daarna de Choi Sam bladeren toe.
Breng het op smaak met 1 maggiblokje.
Voeg nu de bami, de eieren en de Fa Chong toe.
Scheep het geheel goed om.
Blijf het gedurende 5 minuten. omscheppen op een hoog vuur.
Voeg nu 6 el sojasaus toe en breng het op smaak met adjina-moto, het maggiblokje, het zout en witte peper.
Roerbak het geheel gedurende 7 min. op een hoog vuur (blijf het goed omscheppen). Zet nu het vuur middelhoog.
Voeg als laatste wat druppels sesamolie toe en roerbak het geheel nog eens 3 min.

Tip:

Serveer de bami met geroosterd buikspek of Moksi Metie.

Bereidingstijd: 30 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

Tortellini met verse spinazie.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: LeukeRecepten.nl

Ingrediënten

- basilicum, verse
250 g cherrytomaatjes
100 g kaas,
Parmezaanse
- olie of boter, om te
bakken
1 snf peper, zwarte
4 el pesto
400 ml room, kook-
300 g spekjes
400 g spinazie
440 g tortellini pasta
2 uien

Bereidingstijd: 25 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.

Kook de tortellini beetgaar.
Hak de ui fijn en fruit deze in een pan met een klein
beetje olie of boter.
Voeg de spekjes toe en bak deze licht krokant. Doe de
verse spinazie erbij en laat deze slinken.
Giet de kookroom erbij en voeg de Parmezaanse kaas
geraspt toe.
Roer het geheel goed door elkaar.
Breng het spinaziemengsel op smaak met peper en
evt. een klein beetje zout.
Scheep de gekookte tortellini door de spinaziesaus.
Voeg ook de pesto en wat verse basilicum toe.
Halveer de cherrytomaatjes en schep deze op het
laatst door de pasta.
Serveer de pasta evt. met wat extra Parmezaanse
kaas.

Vurige spaghetti-salade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Carta-Mohamed

Ingrediënten

5 el azijn
3 el olie, zonnebloem-
½ bs peterselie
½-1 tl sambal oelek
2 el saus, soja-
1 fl saus, zoetzure,
Aziatische
1 krp sla, ijsberg-
500 g spaghetti
- suiker
500 g tomaten
500 g vleesworst
- zout

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

Bereiding.

Kook de spaghetti ca. 8 min. in ruim kokend water met wat zout.
Giet de spaghetti af en laat afkoelen.
Maak de tomaten schoon en was ze, snijd ze in partjes en verwijder eventueel de zaadjes.
Ontvel de vleesworst en snijd deze in reepjes of blokjes.
Meng de Aziatische saus en de azijn.
Giet de olie erbij.
Breng de saus op smaak met zout, suiker, sambal en sojasaus.
Meng ingrediënten, behalve de peterselie, goed door elkaar.
Laat even trekken en breng opnieuw op smaak.
Was de peterselie, hak ze fijn en strooi ze over de salade.



Zalm met prei en pasta.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: **

Bron: Colruyt.be

Ingrediënten

- bessen, roze
1 el boter
1 citroen
1 el olie, olijf-
- peper, zwarte
3 preien
2 dl room, lichte
2 tl suiker
300 g tagliatelle, verdi
1 gls wijn, witte, droge
3 zalmsteaks (diepvries)

Bereiding.

Laat de zalmsteaks oppervlakkig ontdooien en snijd ze in de lengte in repen van 2 à 3 cm. Besprenkel ze met het sap van een halve citroen.

Snijd de prei in reepjes van ± 5 cm lang en 1 cm breed (er mag beslist wat groen bij).

Smelt 1 el boter in een braadpan (niet laten kleuren).

Stoof er 3 min. al roerend de preireepjes in.

Voeg de witte wijn, 2 tl. citroensap, 2 tl. suiker en peper en zout (naar smaak) toe.

Breng het weer aan de kook en leg er de zalmreepjes op, zoveel mogelijk naast elkaar. Dek het af en laat het in 5 min. gaar worden op een zacht vuurtje.

Breng intussen in een ruime pan lichtgezouten water met 1 el olijfolie aan de kook.

Laat de tagliatelle koken (kooktijd: zie verpakking).

Giet de pasta af en laat die uitlekken.

Schep de zalmrepen voorzichtig uit de pan.

Meng de tagliatelle met de prei en de room.

Schik op elk bord wat van de tagliatelle en de prei en leg er de zalmrepen bovenop.

Versier het met wat roze bessen en dien het onmiddellijk op.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 748

Eiwit: 34,1 g

Koolhydraten: 70 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 34,6 g

w/v verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Zalm met preipasta.



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

Ingrediënten

1 kol kurkuma
1 kol olie, plantaardige
100 g pasta,
ongekookte
(papardelle/brede
lintpasta)
- peper, grofgemalen
500 g prei
1 kol sap, citroen-
280 g zalm (2 filets)
- zout

Bereiding.

Kook de papardelle volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snijd de prei in ringen, voeg ze ca. 4 min. vóór het einde van de kooktijd van de pasta toe en laat ze mee garen.

Besprenkel de zalmfilets met citroensap.

Kruid ze met grof gemalen peper en zout.

Verwarm de olie in een antiaanbakpan en bak de zalmfilets ca. 5-10 min.

Verfijn het pasta-preimengsel met ½ koffielepel kurkuma.

Breng het mengsel op smaak met versgemalen peper en zout.

Verdeel het over 2 borden en serveer het met de zalm.

Vorb. tijd: 15 min.

Bereidingstijd: 40 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

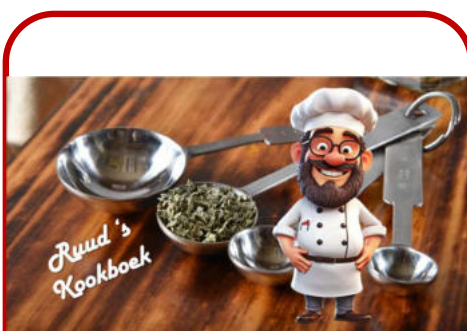
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v2.5

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



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krr	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
ms	Maatschepje
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	Wijnglas
zk	Zak(je)

