



Ruud 's Kookboek

Pastarecepten IV v0.5

Inhoudsopgave.

No bake lasagne.	3
Orzo met spinazie à la crème en gegrilde courgette.	4
Pasta met paddenstoelen, roomsaus en een frisse salade.	5
Pasta pesto.....	6
Zalm met broccoli en pasta.....	7
Gebruikte afkortingen.....	8

No bake lasagne.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo, Jummm,
de BBQ kan aan

Ingrediënten

4 el azijn, balsamico-
2 courgettes
40 g kaas, Parmezaanse
8 lasagnevellen, verse
1 bol mozzarella
2 el olie, olijf-
4 el pesto
20 g pijnboompitten
500 g tomaatjes, snoep-
1 ui, rode

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

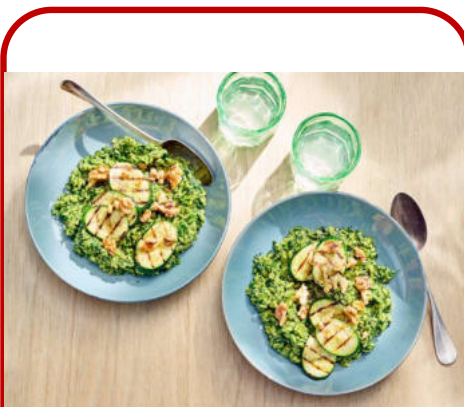
Bereiding.

Snijd de courgette in schuine dunne plakken van 0,5 cm.
Grill de courgette 1-2 min. per kant (dit kan op de BBQ of in de pan).
Snijd de ui in halve ringen.
Verhit de olijfolie in de pan en bak de uien ca. 5 min. op een middelhoge temperatuur glazig.
Snijd de snoeptomaatjes in kwarten en voeg ze toe aan de pan met ui.
Laat het op een laag vuur 10 min. pruttelen.
Voeg de azijn toe en breng het naar wens op smaak.
Breng een ruime pan met water aan de kook.
Kook de lasagne bladen in 3 min. gaar en spoel deze koud.
Bouw de lasagne per bord op, start met courgette en de tomaat en leg hierop een lasagne vel.
Herhaal dit nogmaals.
Maak de lasagne af met een halve bol mozzarella in stukken gescheurd, wat pesto, wat pijnboompitten en de geraspte Parmezaanse kaas.

Tips:

- Serveer het gerecht met brood.
- Rasp, voor een frisse touch, wat citroenschil over de lasagne.

Orzo met spinazie à la crème en gegrilde courgette.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron:
AllerHande 2023-2, De Nieuwsbode

Ingrediënten:

1 bouillonblokje, groente-
1 citroen
1 courgette
50 g kaas Parmigiano Reggiano (32+)
3 el olie, olijf-, milde
300 g pasta, orzo
- peper, versgemalen
500 g spinazie à la crème (diepvries)
1 ui middelgrote
50 g walnoten, ongebrande
250 ml water, kokend (- zout)

Bereiding.

Snipper de ui.

Verhit $\frac{2}{3}$ van de olie in een pan met dikke bodem op laag vuur en bak de ui 3 min.

Voeg de orzo toe en bak die al roerend 1 min. mee.

Voeg de spinazie en het kokende water toe en verkruimel het bouillonblokje erboven.

Breng het geheel aan de kook en laat het op een laag vuur 12 min. koken.

Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie of boter op middelhoog vuur en rooster de walnoten in 5 min. goudbruin.

Laat afkoelen op een bord en hak ze grof.

Boen de citroen schoon, rasp ondertussen de gele schil van de citroen en pers de vrucht uit.

Snijd de courgette in schuine plakken van een $\frac{1}{2}$ cm dik en meng ze met de rest van de olie, 1 el citroensap, versgemalen peper en evt. zout.

Verhit de grillpan zonder olie of boter en grill de courgetteplakken 3-5 min. (keer ze halverwege om).

Rasp de Parmezaanse kaas en meng die door de orzo.

Breng het gerecht op smaak met versgemalen peper en evt. zout. Verdeel de orzo over diepe borden en verdeel de gegrilde courgette erover.

Bestrooi de borden met de walnoten en 1 tl citroenrasp.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 600

Eiwit: 23 g

Koolhydraten: 63 g

w/v suikers: 10 g

Natrium: 880 mg

Vet: 27 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 6 g

Vezels: 6 g

Groente: - g

Zout: - g

Pasta met paddenstoelen, roomsaus en een frisse salade.



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

Ingrediënten

125 ml crème fraîche
(of slagroom)
- dressing, kruiden-
50 g kaas, Parmezaanse
(of Grana Padano)
2 tn knoflook
2 el olie
400 g paddenstoelen
400 g pasta, naar keuze
- peper, versgemalen
200 g salade, gemengde
3 tomaten
2 uien
- 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 pasta in ruim kokend water met wat zout in 10 min. beetgaar en spoel het af met koud water, zodat het kookproces stopt. Snijd de paddenstoelen in grove stukken (laat de kleine paddenstoelen heel). Verhit de olie in een grote koeken- of braadpan. Snijd de knoflook fijn. Bak de paddenstoelen op een hoog vuur al omscheppend, 3-5 min. Fruit de knoflook met de ui in de koekenpan met paddenstoelen tot deze glazig zien en lichtbruin kleuren. Voeg de crème fraîche (of de slagroom) toe en roer dit erdoor. Breng het op smaak met zout en peper. Schep de pasta door de saus. Snijd de tomaten in mooie gelijkmatige blokjes en meng deze met de salade. Schenk de kruidendressing over de salade heen en serveer de salade in een aparte schaal bij de pasta. Serveer de pasta in een diep bord en strooi er wat geraspte kaas (Parmezaanse kaas of Grana Padano) overheen.

Pasta pesto.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 1

Sterren: ***

Bron: -

Ingrediënten

1 el crème fraîche
15 g kaas, geraspte-
70 g kipfilet
½ tn knoflook
1 el olie
75 g pasta
- peper, versgemalen
1 el pesto
75 g spinazie
4 tomaatjes, cherry-
¼ ui
- 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.

Snijd de kipfilet in stukjes (het is belangrijk dat de stukjes dezelfde dikte hebben zodat alles gelijk gaar is).

Breng de kip op smaak met zout en versgemalen peper.

Vul een kookpan tot de helft met heet water, doe de deksel op de pan en zet de pan op een hoog vuur.

Snipper de ui en snijd de knoflook fijn.

Snijd de cherrytomaatjes in tweeën.

Kook de pasta in ca. 8 min. gaar.

Giet de pasta af en spoel deze kort af met water.

Verwarm de olie in de koekenpan en bak de kip ca. 2-3 min.

Voeg de ui, knoflook en cherrytomaatjes toe.

Voeg de spinazie toe en laat deze ontdooien/opwarmen.

Voeg de pesto en crème fraîche toe.

Meng het geheel met de pasta.

Proef of het op smaak is en breng indien nodig op smaak met zout/peper.

Serveer de pasta met geraspte kaas.

Zalm met broccoli en pasta.



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

Ingrediënten

1 broccoli
- olie, olijf-
400 g pasta
- peper, versgemalen
3 dl room
1 sjalot
400 g zalm, verse
- 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.

Breng gezouten water aan de kook in een grote pot.
Snijd de broccoli in roosjes en snipper de sjalot fijn.
Kook de broccoliroosjes beetgaar in het kokende water.
Scheep de roosjes er met een schuimspaan uit en kook vervolgens de pasta in hetzelfde water beetgaar.
Fruit de sjalot aan in een klein scheutje olijfolie.
Doe de broccoliroosjes erbij en overgiet ze met de room.
Kruid alles met peper en zout en laat het enkele minuutjes pruttelen op een laag vuurtje.
Verhit een scheutje olijfolie in een anti-kleefpan en bak hierin de zalmfilets aan beide zijden mooi aan (de zalm mag van binnen nog een beetje roze zijn).
Giet de pasta af en voeg deze bij de broccoli en de room.
Meng alles goed door elkaar.
Scheep de pasta in diepe borden en serveer ze met een stukje zalm bovenop.

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
krp	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
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>