



## *Pastasaladerecepten / v1.4*

## **Inhoudsopgave.**

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Bonte pastasalade met kip.....                     | 3  |
| Frisse tortellinisalade. ....                      | 4  |
| Keizer pastasalade.....                            | 5  |
| Pastasalade met garnalen.....                      | 6  |
| Pastasalade met garnalen en pestosaus. ....        | 7  |
| Pastasalade met kip.....                           | 8  |
| Pastasalade met paprika en chipolata. ....         | 9  |
| Pastasalade met paling en tomatensalsa. ....       | 10 |
| Pastasalade met vis. ....                          | 11 |
| Pastasalade met zalm en rucola. ....               | 12 |
| Pennesalade met tonijn en knapperige groenten..... | 13 |
| Salade van gefrituurde rijstnoedels.....           | 14 |
| Vurige spaghetti-salade. ....                      | 15 |
| Warme pastasalade met tonijn. ....                 | 16 |
| Gebruikte afkortingen.....                         | 17 |

## Bonte pastasalade met kip.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Duitse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Carta-Mohamed

### Ingrediënten

6 el azijn, kruiden-  
250 g erwten  
400 g kipfilet, mager  
150 g kruiden, verse  
6 el olie, zonnebloem-  
450 g pasta (bijv. lint-  
macaroni)  
- peper, witte  
2 tl suiker  
4 tomaten  
1 ui, middelgrote of 3-4  
sjalotten, fijngehakt  
- zout

### Bereiding.

Kook de pasta 'al dente'.  
Giet de pasta af en laat afkoelen.  
Ontvel de tomaten, ontpit ze en snijd ze in kleine stukjes  
Doe de tomaten met de erwten in een hittebestendige kom.  
Meng de pasta er door.  
Doe de ui samen met de azijn, olie, suiker, zout en peper (naar smaak) in een pan en breng aan de kook.  
Doe de dressing nog heet over de salade, dek af en laat intrekken.  
Kruid de kipfilet en bak ze in weinig olie gaar.  
Snijd de kipfilet in blokjes.  
Meng de kipfiletblokjes samen met de verse kruiden door de afgekoelde pastasalade.

### Tip:

Je kunt deze salade ook met kalkoenfilet maken of helemaal zonder vlees of gevogelte. Dan is deze pastasalade uitermate geschikt voor een grillfeest.

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

## Frisse tortellinialade.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: -

### Ingrediënten

1 bs bieslook  
2 courgettes, kleine  
1 kol kerriepoeder  
125 g mozzarella, light  
2 paprika's, gele  
- peper, versgemalen  
3 perziken  
1 sla, ijsberg-  
160 g tortellini, met  
kaasvulling  
1 bs uitjes, lente-  
500 g yoghurt, magere  
(0% vet)  
- zout

### Bereiding.

Kook de tortellini gaar zoals aangegeven op de verpakking.

Was de ijsbergsla, schud de sla droog en snijd hem in reepjes.

Was de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd ze in blokjes.

Was de courgettes en de lente-uitjes.

Halveer de courgettes in de lengte en snijd ze in schijfjes.

Snijd de lente-uitjes in ringen.

Blancheer de courgette 2 min. in kokend water.

Giet de tortellini af, laat de pasta schrikken met koud water en laat de tortellini goed uitlekken.

Laat de pasta afkoelen en meng die met de andere salade-ingrediënten.

Was voor de dressing de bieslook, dep die droog en snijd ze in ringen.

Meng de bieslook met de yoghurt en de kerriepoeder.

Breng de dressing op smaak met versgemalen peper en zout.

Laat de mozzarella uitlekken.

Was en halveer de perziken, verwijder de pit en snijd die met de mozzarella in kleine blokjes.

Meng de salade kort voor het serveren met de dressing en garneer hem met mozzarella en perzik.

Voorb. tijd: 15 min.

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

## Keizer pastasalade.



**Menugang:** Hoofd-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Carta-Mohamed

### Ingrediënten

1 kblk ananasstukjes  
4 el azijn  
2 bananen  
- citroensap  
200 g doperwtten (blik)  
5 eieren  
250 g ham, gekookte  
2 el kwark  
5 el melk  
4 el slasaus  
250 g spaghetti  
- suiker  
4 tomaten  
3 el wijn, witte

**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 volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Laat dan de spaghetti goed uitlekken. Breng in een pan water aan de kook en kook hierin de eieren 10 min. Laat ze schrikken onder de koude kraan, pel ze en snijd elk ei in 8 stukken. Laat de ananas en doperwtten uitlekken en vang het ananassap op. Snijd de ham in reepjes. Ontvel de tomaten en snijd elke tomaat in 8 partjes. Pel de bananen, snijd ze in plakjes en besprenkel deze met citroensap. Roer in een kom de slasaus, 3 el ananassap, kwark, melk, azijn, wijn, snufje suiker en beetje zout. Doe de spaghetti in een schaal en meng er de doperwtten, ananas, ham, tomaten en de bananen door. Schep de saus door de salade.

## Pastasalade met garnalen.



**Menugang:** Hoofd-,  
lunchgerecht  
**Keuken:** Italiaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Pasta & Rijst

### Ingrediënten

1 el citroensap  
4 el dille, fijngehakte  
250 g garnalen, Noorse,  
gepelde  
3 el mayonaise  
800 g pasta, spiraal-,  
gekookte (ca. 350 g  
ongekookt)  
- peper  
1 pk Room Fris  
(Campina - 2 dl)  
200 g salade, gemengde  
1 krp sla  
- zilveruitjes  
- 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.

Meng in een grote schaal de Room Fris,  
mayonaise, dille en citroensap.  
Scheep de garnalen door de saus.  
Scheep de gekookte pasta door de garnalen.  
Breng de salade op smaak met peper en zout.  
Zet de salade een uurtje in de koelkast.  
Meng voor het serveren de salade door de  
pasta.  
Serveer de salade met groene kropsla en  
zilveruitjes.

## Pastasalade met garnalen en pestosaus.



**Menugang:** Hoofd-,  
lunchgerecht  
**Keuken:** Italiaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Pasta & Rijst

### Ingrediënten

1 el citroensap  
250 g garnalen, Noorse,  
gepelde  
800 g pasta, spiraal-,  
gekookte (ca. 350 g  
ongekookt)  
- peper  
5 el pestosaus  
1 pk Room Fris  
(Campina - 2 dl)  
200 g salade, gemengde  
1 krp sla  
- zilveruitjes  
- 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.

Meng in een grote schaal de Room Fris,  
pestosaus en citroensap.  
Scheep de garnalen door de saus.  
Scheep de gekookte pasta door de garnalen.  
Breng de salade op smaak met peper en zout.  
Zet de salade een uurtje in de koelkast.  
Meng voor het serveren de salade door de  
pasta.  
Serveer de salade met groene kropsla en  
zilveruitjes.

## Pastasalade met kip.



**Menugang:** Lunch-,  
voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Ned. Hartstichting

### Ingrediënten

1 el azijn, wijn-, rode  
250 g broccoli  
1 el citroensap  
150 g kippenvlees, gaar  
2 el olie, olijf-  
100 g pasta, volkoren  
(elleboogjes, fusilli òf  
penne)  
- peper  
- zout

### Dressing:

1 el augurken,  
fijnggehakt  
1 el fritessaus  
1 tl honing, vloeibare  
2 el tuinkruiden,  
fijnggehakt (bieslook,  
dille, dragon)  
2 el yoghurt, magere

### Garnering:

4 citroenen òf limoenen  
1 tk tuinkruid

### Bereiding.

Kook de pasta volgens gebruiksaanwijzing.  
Spoel de pasta af met koud water.  
Laat de pasta goed uitlekken.  
Besprenkel de kip met citroensap en de ½ van  
de olie.  
Maak de broccoli schoon.  
Verdeel de broccoli in roosjes.  
Schil evt. het onderste gedeelte van de stengels  
van de broccoli.  
Snijd dikke stengels in stukjes en doe deze  
onder in de pan.  
Kook de broccoli 4-6 minuten (de broccoli moet  
knapperig blijven).  
Giet de broccoli af.  
Breng de broccoli op smaak met de rest van de  
olie, azijn, peper, zout.  
Laat de broccoli afkoelen.  
Meng de pasta met de broccoli.  
Verdeel de pasta over een schaal.  
Verdeel de kip over de pasta.  
Meng alle ingrediënten voor de dressing.  
Schenk de dressing over de salade.  
Garneer de salade met het takje tuinkruid en  
partjes of schijfjes citroen/limoen.

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

## 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.

**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**

## 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!

10

**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 vis.



**Menugang:** Lunch-,  
voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Ned. Hartstichting

### Ingrediënten

1 el azijn, rode wijn  
250 g broccoli  
1 el citroensap  
100 g pasta, volkoren  
(bijv. elleboogjes,  
penne of fusilli)  
- peper 200 g  
kabeljauw- of  
koolvisfilet (diepvries)  
2 el olie  
1 snf zout

### Dressing:

1 el augurken,  
fijngenhakt  
1 el fritessaus (25%  
olie)  
1 tl honing, vloeibare  
2 el tuinkruiden (bies-  
look, dille of dragon),  
fijngesneden  
2 el yoghurt, magere

### Garnering:

4 citroenen òf limoenen  
1 tk tuinkruid

### Bereiding.

Kook de pasta.

Spoel de pasta af met koud water en laat deze goed uitlekken.

Pocheer (dit wil zeggen, houd het water net tegen de kook aan) de licht ontdooide visfilet in 5-7 min. gaar in water met iets zout.

De vis is gaar als het visvlees wit en stevig is.

Laat de gare vis uitlekken en besprenkel deze met het citroensap en de helft van de olie.

Maak de broccoli schoon, verdeel de groente in roosjes en schil eventueel het onderste gedeelte van de stengels.

Snijdt dikke stengels in stukjes en doe deze onderin de pan.

Kook de broccoli 4-6 min.

De groente moet knapperig blijven.

Giet de broccoli af en breng de groente op smaak met de rest van de olie, de (rode wijn)azijn, peper en weinig zout.

Laat de broccoli afkoelen.

Meng de pasta met de broccoli en rangschik dit mengsel in of op een schaal.

Verdeel de vis over de pasta.

Maak de dressing door de ingrediënten te vermengen en schenk deze over de salade.

Garneer met een takje van het gebruikte tuinkruid en met parten of schijfjes citroen of limoen.

### Tips:

Lekker met geroosterd (bruin)brood.

Vervang de broccoli eens door 250 g courgette.

Vervang de visfilet eens door 150 g gekookte ossentong (vleeswaar) of 150 g gaar kippenvlees.

Bereidingstijd: 25 min. + afkoelen

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 885

Energie kcal: 210

Eiwit: 14 g

Koolhydraten: 22 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 7 g

w/v onverzadigd: 5 g

w/v verzadigd: 1 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.

## Pennesalade met tonijn en knapperige groenten.



Menugang: Hoofd-  
gerecht  
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.

13

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

## 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 min. 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

## 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.



## Warme pastasalade met tonijn.



Menugang: -  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*  
Bron: Nierstichting

### Ingrediënten

2 augurken  
2 el azijn, wijn-  
2 tl basilicum,  
fijngesneden  
4 nst macaroni, lint-  
4 el olie, olijf-  
- peper  
2 el sherry  
1 tomaat  
100 g tonijn (uit blik)

### Bereiding.

Verdeel de uitgelekte tonijn in stukjes en vermeng deze met de fijngesneden augurk en de in blokjes gesneden tomaat.

Roer de olie, azijn, sherry en basilicum door elkaar.

Breng de dressing op smaak met peper.

Kook de lintmacaroni gaar in kokend water volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Verwarm intussen de dressing op een laag vuur.

Roer het tonijnmengsel door de lintmacaroni. Giet de warme dressing erover.

16

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.



v2.5

| Afkorting | Betekenis               |
|-----------|-------------------------|
| #         | Aantal                  |
| ael       | Afgestreken eetlepel    |
| akl       | Afgestreken koffielepel |
| atl       | Afgestreken theelepel   |
| bal       | Balletje                |
| bgl       | Bierglas                |
| bk        | Bekertje                |
| bkj       | Bakje                   |
| bl        | Blik                    |
| bld       | Blaadje                 |
| blj       | Blikje                  |
| blk       | Blok                    |
| blkj      | Blokje                  |
| bol       | Bolletje                |
| brd       | Bord                    |
| brgl      | 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                 |
| jgl       | 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              |
| trs        | Trosje            |
| tub        | Tube              |
| vel        | Volle eetlepel    |
| vl         | Vel               |
| vrk        | Vierkantje        |
| vlt        | Vingerlengte      |
| voorb.tijd | Vorbereidingstijd |
| wgl        | Wijnglas          |
| zk         | Zak(je)           |



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*  *..U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:  
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by  PDF24