



Ruud 's Kookboek

Pastarecepten II v3.9

Inhoudsopgave.

Aspergela'sagna.	3
Älplermagronen - Alpenmacaroni.	4
Bami balikpapan.	5
Bami goreng.	6
Bami met taugé (vegetarisch).	7
Brielse macaroni.	8
Cannellonirolletjes met groente, geitenkaas en eier-kruidendressing.	9
Frisse tortellinialade.	10
Gestoofde saucijs in courgette met spaghetti.	11
Italiaanse kalfslappen met spaghetti.	12
Kip teriyaki met mie.	13
Lentepasta.	14
Linguine met radijsjesloof.	15
Macaroni of spaghetti (magnetron).	16
Macaroni met Italiaanse roerbakgroente.	17
Macaronischotel met venkel.	18
Mexicaanse gehaktballetjes in tomatensaus.	19
Mexicaanse pasta.	20
Noedels met zelfgemaakte pindasaus.	21
Noedelsalade met sesam-sojadressing.	22
Noedelsoep met garnalen.	23
Ovenschotel van gnocchi en spinazie.	24
Pasta bolognese.	25
Pasta met garnalen, chili en knoflook.	26
Pasta met groene kool.	27
Pasta met knoflookolie en gamba's.	28
Pasta met pittige tomatensaus.	29
Pasta pesto vega.	30
Penne met groene asperges.	31
Romige volkorenspaghetti met courgette en champignons.	32
Snelle Sandhia's bami.	33
Spaghetti con aglio, olio e peperoncino - spaghetti met knoflook en rode pepers34	
Spaghetti met knoflook, pesto en artisjokharten.	35
Spaghetti met makreel uit blik.	36
Spaghetti met spekjes.	37
Surinaamse bami met paksoi en kip.	38
Tagliatelle met kipgehakt en pesto-courgettesaus.	39
Volkoren spaghetti met courgette, kruidenkaas en karbonade.	40
Warme pastasalade met tonijn.	41
Gebruikte afkortingen.	42

Aspergelasagna.



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

Ingrediënten

500 g asperges, groene
125 g kaas,
Parmezaanse, geraspte
2 zk Knorr Saus voor
Asperges
125 g lasagnebladen
75 ml wijn, witte
1 snf 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.

Verwarm de oven voor op 180°C (hetelucht-oven 165°C).

Kook de asperges 7 min. in kokend water met een snufje zout.

Maak de Knorr Saus voor Asperges volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Roer de wijn en 75 g van de geraspte kaas erdoor.

Schep een dun laagje saus over de bodem van een lasagneschaal.

Beleg de schaal met de ½ van de lasagnebladen.

Verdeel de asperges over de lasagnebladen.

Schep 2/3 van de saus over de asperges en dek het af met de overgebleven lasagnebladen.

Verdeel de rest van de saus over de lasagne en bestrooi die met de rest van de kaas.

Bak de lasagne in ca. 25-30 min. goudbruin en gaar.

Haal de lasagne uit de oven en laat het gerecht een paar min. staan.

Snijd de lasagne met een heel scherp mes in 4 stukken.

Älplermagronen - Alpenmacaroni.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Zwitserse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta, Jumbo, Smulweb

Ingrediënten

400 g aardappelen
300 g kaas, Gruyère
1 tn knoflook
100 ml melk, halfvolle
1 snf nootmuskaat
1 snf peper, zwarte
300 g Pipe Rigate
200 ml room, slag-, onbereid
250 g spekreepjes
2 uien
1 snf zout

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes.
Kook de aardappelblokjes en de pasta gaar.
Bak de spekreepjes krokant.
Voeg halve ringen ui en de fijngehakte knoflook toe aan de spekreepjes.
Bak tot ze de uien glazig zijn.
Giet de aardappelen en de pasta af en laat ze goed uitlekken.
Scheep dit door het spek, ui en knoflook mengsel.
Meng er de helft van de geraspte kaas doorheen en doe het geheel in een ovenschaal.
Meng zout, peper en nootmuskaat door het room/melk mengsel.
Verdeel dit over de ovenschaal.
Strooi de rest van de kaas eroverheen.
Zet het geheel 15-20 min. in een voorverwarmde oven op 180°C.
De Älplermagronen zijn klaar als de kaas gesmolten is en het een mooi bruin korstje heeft gekregen.



Bereidingstijd: 45 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

Bami balikpapan.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

- atjar tjampoer
1 pk bami
400 g bamigroenten,
voorgebakken
4 eieren
100 g garnalen, gepelde
- honing, vloeibare
2 el ketjap, zoete
(manis)
500 g kipfilet, in stukjes
1 komkommer, in niet al
te dunne schijfjes
3 tn knoflook, geperst
- kroepoek
- olie, olijf- of
zonnebloem-
- peper
- sambal badjak of
brandal
100 g spek, ontbijt-, in
kleine reepjes
2 uien, rode, grote,
fijnggehakt
- uitjes, gefruite
- zout

Bereiding.

Bereid de bami volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Neem een platte schaal en smeer de bodem in met honing.
Leg de stukjes kip in de honing.
Smeer de bovenkanten van de kip in met honing.
Bestrooi de kip met zout en peper.
Roer daarna het geheel goed om.
Verwarm op een hoog vuur de olie in een wok.
Fruit wat knoflook en ui totdat het geheel lichtbruin is.
Voeg de kip bij de ui en knoflook.
Wok dit alles totdat de kip lekker bruin en gaar is.
Zet een kleine koekenpan op met wat olie en ketjap.
Bak hierin de spekjes tot dat ze goudbruin zijn.
Laat de spekjes uitlekken op een schaalje met keukenpapier.
Voeg de groenten bij de kip in de wok, evenals de bami.
Giet wat ketjap toe aan de groenten.
Breng de bami op smaak met de sambal.
Roer het geheel om.
Voeg de garnalen toe aan de bami.
Garneer het gerecht met voorgebakken uitjes, stukjes komkommer en een gebakken spiegelei.
Serveer de bami met kroepoek en atjar.

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

Bami goreng.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Oosterse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Gezondheidsnet.nl,
WeightWatchers

Ingrediënten

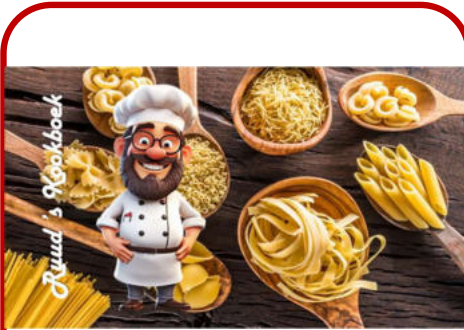
500 g kool, Chinese
(- evt. koriander)
160 g mie, ongekookte
6 el olie, olijf-
2 el sambal oelek
3 el sojasaus
400 g sojascheuten
2 el tomatenpuree
1 bs ui, lente-
360 g varkensfilet

Bereiding.

Kook de mie zoals aangegeven op de verpakking.
Was de lente-ui.
Maak de Chinese kool schoon, verwijder de stronk en snijd de kool in reepjes.
Snijd de lente-ui in ringen.
Was de sojascheuten en laat ze uitlekken.
Dep de varkensfilet droog en snijd ze in reepjes.
Verhit de olie in een wok en bak de varkensreepjes ca. 5 min.
Breng de reepjes op smaak met 1 el sojasaus, 2 el sambal oelek en neem het vlees uit de pan.
Bak de Chinese kool met de lente-ui en de sojascheuten ca. 5 min. in het braadvocht.
Scheep de mie erdoor en bak die kort mee.
Meng de rest van de sojasaus met de tomatenpuree; voeg met de varkensreepjes toe aan de groenten en verwarm ze kort mee.
Breng de bami goreng op smaak met sambal oelek en garneer evt. met koriander.

Bereidingstijd: 20 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

Bami met taugé (vegetarisch).



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

Ingrediënten

1 tn knoflook, gesnipperd
250 g mie
- olie, plantaardige-zout
- peper
- sambal oelek, vegetarische
2 el sojasaus, vegetarische
200 g spinazie
250 g taugé
250 g tofu, in blokjes
100 g wortelen, geraspte
- zout

Bereiding.

Bereid de mie volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Fruit de knoflook in de olie, voeg de tofu toe en laat die goed bruin worden.

Doe er de wortelen bij en roerbak het geheel ca. 2 min.

Voeg dan de mie, spinazie, taugé, sambal oelek, peper en zout toe en laat het geheel enkele minuten bakken.

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

Brielse macaroni.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta, Smaken
van vroeger 1900-1950

Ingrediënten

- aromaat
- 25 g boter
- 2 bouillonblokjes
- 100-150 g kaas, oude,
geraspte
- 300 g macaroni
- 150 g ontbijtspek,
gesneden
- peterselie, fijngehakt
- 500 g tomaten, roma-
ontveld en in blokjes
- 2 uien, gesnipperd
- 1 l water
- 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 het water met de bouillonblokjes en de macaroni aan de kook.
Kook de macaroni gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Giet de macaroni af.
Snijd de plakjes spek doormidden, smelt boter in een braadpan en bak ze uit op een laag pitje.
Voeg de uien toe.
Laat ze meebakken tot ze licht beginnen te kleuren.
Voeg dan de tomaten toe.
Laat die enige tijd meesmoren.
Doe de macaroni met de kaas in de pan en meng alles goed door elkaar.
Laat het nog even goed doorwarmen en bestrooi het met de peterselie.

Tip:

Lekker met 1 of meer spiegeleieren.

Cannellonirolletjes met groente, geitenkaas en eierkruidendressing.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Plus online

Ingrediënten

100 g champignons, (grot-)
1 courgette, kleine
1 dl crème fraîche (light)
½ el dille
2 eieren
50 g kaas, geiten-, zachte
- kruiden, Provençalse
10 lasagnebladen, kleine
1 el olie
- peper, versgemalen
3 tk peterselie
8 tomaatjes, kers-
- zout

Bereiding.

Kook de lasagne 3 min. in ruim kokend water. Neem de bladen uit het water en leg de stukken naast elkaar, afgedekt met plasticfolie. Maak de groente schoon. Snijd ca. 1/3 deel van de courgette in heel kleine blokjes. Snijd een paar champignons in dunne plakjes en een paar kerstomaatjes in stukjes. Verwarm de olie en roerbak hierin de blokjes courgette en de champignonplakjes enkele min. Voeg de stukjes tomaat toe en breng het geheel op smaak met peper, een beetje zout en wat Provençalse kruiden. Neem de pan van het vuur en verkruimel er de geitenkaas door. Verdeel het mengsel over de lasagnebladen en rol deze op. Leg de rolletjes naast elkaar in een ovenschaal en bestrijk ze met wat olie. Warm de oven voor op 200°C en bak de rolletjes in ca. 20 min. heet en bruin. Snijd de rest van de groente in plakken en roerbak deze. Kook de eieren in 9 min. hard. Pel de eieren en hak ze klein. Was de peterselie en knip deze klein. Verwarm de crème fraîche en roer er de gehakte eieren, de kruiden, versgemalen peper en een beetje zout door. Geef de saus bij de rolletjes. Serveer de groente erbij.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 55 g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 15 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

Gestoofde saucijs in courgette met spaghetti.



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

Ingrediënten

2 tk basilicum
(blaadjes)
1 courgette
25 g grana padano,
geschaafde
2 tn knoflook
2 el pesto, rode
4 saucijzen, fijne
400 g spaghetti
2 blk tomaten, gepelde

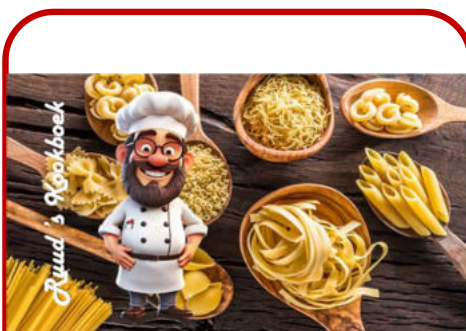
grana padano = kaas

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Snijd de uiteinden van de courgette en maak met de kaasschaaf 4 lange linten van de courgette.
Omwikkel de saucijzen met de courgettelinten. Snijd de rest van de courgette in blokjes van 3-4 mm.
Pureer met de staafmixer de tomaten met de knoflook en pesto.
Voeg de courgetteblokjes en peper naar smaak toe.
Schenk de saus in de ovenschaal.
Leg de saucijzen in de saus en stooft ze in de voorverwarmde oven in 25 min. gaar.
Kook intussen de spaghetti in ruim water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Giet de spaghetti af en neem de saucijzen uit de schaal.
Meng de spaghetti met de tomatensaus en verdeel over 4 borden.
Leg er de saucijzen bij en bestrooi met de basilicumblaadjes en grana padano.

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 606
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 83 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Italiaanse kalfslappen met spaghetti.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: C1000

Ingrediënten

250 g champignons
500 g kalfslappen
1 pt knoflookpuree
1 zk Spaghetti mix
con fungi (Knorr)
3 el olie, olijf-
50 g olijven, zwarte
(zonder pit)
½ el oregano, gedroogd
- peper
300 g spaghetti
3 tomaten
1 ui
1 dl wijn, witte droge
- zout

Bereiding.

Snijd de champignons in plakjes.
Laat de kalfslappen op kamertemperatuur komen.
Snijd de kalfslappen in blokjes.
Maak de ui schoon.
Snipper de ui.
Snijd de tomaten in stukjes.
Verhit de olie in een braadpan.
Bestrooi het vlees met peper en zout.
Bak het vlees op een halfhoog vuur al omscheppend bruin.
Bak de ui, de knoflook en de champignons 3 minuten mee.
Schenk de wijn langs de zijkant van de pan bij het vlees.
Voeg 4 dl warm water toe.
Voeg de inhoud van het zakje mix, de oregano en de olijven toe.
Laat het vlees in ± 80 minuten op een laag vuur gaar stoven.
Bereid 15 minuten voor het eind van de bereidingstijd de spaghetti.
Kook de spaghetti in water met zout beetgaar.
Scheep de tomatenstukjes door het vlees.
Serveer het vlees met de spaghetti.

Tip:

Serveren met een groene salade.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Stooftijd: 1 uur 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2350
Energie kcal: 560
Eiwit: 42 g
Koolhydraten: 69 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kip teriyaki met mie.



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

Ingrediënten

1 el azijn, wijn-, witte
3 cm gember, fijn-
gehakte
4 cm gember, in fijne
reepjes
125 ml ketjap
500 g kipfilet, in blokjes
2 tn knoflook, geperste
275 g mie
2 el olie, plantaardige
125 ml olie, plant-
aardige
200 g paksoi, gesneden
2 el suiker, bruine
125 g taugé
4 uitjes, lente-,
fijngesneden

Bereiding.

Meng de bruine suiker, de ketjap, de
fijngehakte gember, de knoflook, de witte
wijnazijn en 125ml plantaardige olie in een
grote kom en voeg de stukjes kip aan toe.
Zet de kip in de marinade min. 20 min. afgedekt
in de koelkast.

Kook ondertussen de mie gaar volgens de
instructies op de verpakking.

Verhit 1 el olie in een wok en bak de kip in ca. 2
min. gaar op een matig tot hoog vuur.

Haal de kip uit de pan en zet die opzij.

Verhit de rest van de olie in de wok en bak de
reepjes gember en de lente-ui ca. 2 min. op een
hoog vuur.

Voeg de kip en paksoi toe en wok het nogmaals
2 minuten. op een hoog vuur.

Haal de pan van het vuur en voeg als laatste de
taugé toe.

Serveer de kip samen met de reeds bereide
mie.

13

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

Lentepasta.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 3
Sterren: ***
Bron: LeukeRecepten.nl,
Sandra

Ingrediënten

350 g asperges, groene
(- basilicum, verse)
1 citroen
125 ml crème fraîche
150 g erwttjes
1 hv kaas,
Parmezaanse, geraspte
1 tn knoflook
225 g pasta
100 g pesto
1 uitje

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.

Een lekkere groene pasta met asperges en erwttjes in een romige pestosaus die lekker fris smaakt door de toegevoegde citroen.

Kook de pasta beetgaar in een pan met water. Vang, als je de pasta afgiet, een kopje kookvocht op.

Snijd ca. 2 cm van de onderkant van de groene asperges en gooi deze weg.

Schil evt. de groene asperges als de schil erg dik is.

Snijd de asperges in 3 stukken.

Snipper de ui en knoflook fijn.

Fruit deze in een grote pan.

Voeg de stukken asperges toe en bak die nog ca. 5 min. mee..

Voeg de erwttjes toe en bak ze nog een paar minuutjes mee.

Roer de crème fraîche en de pesto erdoor.

Rasp de citroen en pers de citroen uit.

Voeg het sap en de rasp toe aan de romige asperges.

Voeg als laatste de pasta toe en een beetje kookvocht zodat je een smeuïge saus krijgt.

Breng de lente pasta evt. op smaak met een beetje peper en zout.

Serveer de pasta met wat Parmezaanse kaas en evt. wat verse basilicum.

Linguine met radijsjesloof.



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

Ingrediënten:

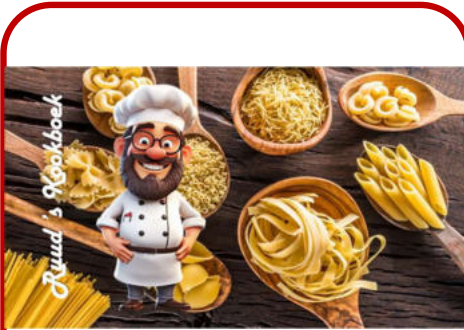
80 g kaas,
Parmezaanse, geraspte
1-2 tn knoflook
400 g linguine
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
75 g pijnboompitten
250 g radijzen, met loof
2 tl sap, citroen-
250 g scampi
2 sjalotten
2 dl wijn, witte, droge
- zout

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.

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan.
Snijd de radijzen in plakjes en het loof in reepjes.
Snipper de sjalotten fijn en pers de knoflook.
Bak de sjalotten, de knoflook, de radijzen en de loof aan in wat olijfolie.
Blus het af met de witte wijn en laat het even inkoken.
Pel de scampi, verwijder het darmkanaal en bak ze kort aan in wat olijfolie.
Kruid ze met versgemalen peper en zout en besprenkel ze met citroensap.
Meng de scampi met de radijzen.
Kook de linguine volgens de instructies op de verpakking.
Meng ze met de radijzen en scampi.
Verdeel het gerecht over 4 borden en werk het af met de Parmezaanse kaas.

Macaroni of spaghetti (magnetron).



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

Ingrediënten

- boter
200 g macaroni of spaghetti
1 l water, heet
- 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.

Doe de macaroni of spaghetti in een schaal, giet het water erbij en evt. wat zout.

Doe de deksel op de schaal.

Kook de macaroni of spaghetti gaar in 6 min. op hoog niveau (100%).

Giet de pasta af en roer er wat boter door.

Macaroni met Italiaanse roerbakgroente.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
**Bron: Carta, Coöp,
Keukentafel.nl**

Ingrediënten

**300 g gehakt, runder-,
mager**
**400 g groente, roerbak-,
Italiaanse**
**1 zk Honig Mix voor
Macaroni en Spaghetti**
350 g macaroni
**2 el olie, olijf-
- zout**

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.

Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en bereid de macaroni volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verhit 2 el olijfolie in een grote koekenpan of hapjespan en bak hierin het gehakt rul.

Voeg de Italiaanse roerbakgroente toe en bak die 4 min. mee.

Voeg de inhoud van het zakje Honig mix samen met 150 ml water toe en breng het geheel al roerende aan de kook.

Laat het 3-5 min. zachtjes doorkoken.

Voeg de gekookte macaroni toe aan de gehaktsaus en meng het goed.

Verdeel de macaroni over de borden.

Macaronischotel met venkel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
Voedingscentrum.nl,
ZekerGezond.be.be

Ingrediënten

2 courgettes
4 el kaas, belegen,
geraspte (30+)
2 tl kruiden,
Provençalse
300 g macaroni,
volkoren
4 el margarine,
vloeibare
- paprikapoeder
- peper, versgemalen
2 uien, rode
2 venkelknollen
300 g varkensfilet

Bereiding.

Maak de groenten schoon.
Snijd de ui in snippers, de venkel in reepjes en de courgette in blokjes.
Snijd het vlees in dunne reepjes.
Kook de macaroni in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Bak het vlees in de margarine bruin.
Bak de ui mee.
Voeg de rest van de groenten toe met versgemalen peper naar smaak, de Provençalse kruiden en de paprikapoeder.
Stoof de groenten en het vlees in 10 min. gaar.
Meng de uitgelekte macaroni door de groenten en warm het geheel goed door.
Serveer er de geraspte kaas bij.

18

Bereidingstijd: 15-30 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

Mexicaanse gehaktballetjes in tomatensaus.



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

Ingrediënten

1 blij ananasstukjes
2 beschuiten
1 ei
500 g gehakt, runder-
2 el kruiden, Mexicaanse
1 blij maïs
- maïzena, om licht te binden
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
- tabasco, naar smaak
1 blij 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

Mexicaanse pasta.



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

Ingrediënten

1 zk burrito-kruidentmix
80 g cheddar
300 g gehakt, gemengd
2 tn knoflook
330 g maïs
2 el olie, olijf-
1 zk paprika-mix
400 g penne
- peper, zwarte
125 g room, zure
500 g tomaten,
gezeefde

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

Bereiding.

Kook de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Bewaar bij het afgieten 2 el kookvocht.
Snijd de paprika in blokjes, hak de knoflook fijn en laat de maïs uitlekken.
Rasp de cheddar.
Verwarm vervolgens 2 el olijfolie in een ruime hapjespan.
Bak hierin gedurende 2 min. de knoflook.
Voeg vervolgens het gehakt toe en bak deze rul en bruin in 3 min. op een hoge temperatuur.
Voeg nu de paprika toe en roerbak het geheel gedurende 2 min.
Voeg het zakje burritokruiden toe en roer het 1 min. om.
Voeg ten slotte de passata en maïs toe, en laat het geheel 7 min. zachtjes doorkoken.
Roer de penne samen met het bewaarde kookvocht door het gehaktmengsel heen.
Verwarm het gerecht nog 1 min. door.
Breng het op smaak met peper.
Verdeel de penne over de borden en garneer het met een lepeltje zure room en de cheddar.

Tips:

- Extra lekker met fijngehakte jalapeños.
- Voeg voor extra groenten bij de paprika gehalveerde cherrytomaatjes toe.
- Liever vega? Vervang het gehakt door een plantaardige variant en/of kidneybonen.

Noedels met zelfgemaakte pindasaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: HelloFresh.be

Ingrediënten

2 tl azijn, wijn-, witte
4 eieren
4 cm gember, verse
800 g groentemix, Chinese
2 tl honing
2 tl kerriepoeder
4 tl ketjap manis
2 tn knoflook
270 g noedels
4 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen, naar smaak
60 g pindakaas
2 tl sambal
20 ml saus, soja
- zout, naar smaak

Bereiding.

Kook 600 ml water (p.p.) in een pan met deksel voor de noedels.
Schil de gember en snijd of rasp de gember fijn. Pers of snijd de knoflook fijn.
Verhit de helft van de zonnebloemolie in een steelpan en fruit de gember en de knoflook 1-2 min. op een middelmatig vuur.
Voeg de pindakaas, het kerriepoeder, de helft van de sojasaus en de honing, de ketjap, de sambal, de witte wijnazijn en 1½ el water (p.p.) toe aan de steelpan.
Roer het goed door tot een egale saus.
Houd de pan op een laag vuur warm tot serveren.
Voeg evt. nog wat extra water toe om de saus vloeibaarder te maken.
Kook de noedels met de groentemix in een pan met deksel, afgedekt, in 2-3 min. gaar.
Giet de noedels af en laat goed ze uitlekken in een vergiet.
Verhit ondertussen de overige zonnebloemolie in een koekenpan en bak een spiegelei (p.p.).
Breng die op smaak met versgemalen peper en zout.
Meng de noedels en de groenten met de helft van de pindasaus.
Breng het naar wens op smaak met de overige sojasaus.
Verdeel de noedels met de groenten over de borden.
Serveer ze met het spiegelei en de overige pindasaus.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2623
Energie kcal: 627
Eiwit: 22 g
Koolhydraten: 68 g
w/v suikers: 11,8 g
Natrium: - mg
Vet: 28 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5,4 g
Vezels: 7 g
Groente: - g
Zout: 2 g

Noedelsalade met sesam-sojadressing.



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

Ingrediënten

1 el honing
15 g koriander
250 g mie, eier-
2 el olie, sesam-
2 el pindakaas
1 bs radijs
2 el sojasaus
150 g worteljulienne

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 129
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: 6 g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 2 g
Groente: 75 g
Zout: 0,8 g

Bereiding.

Bereid de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Giet de mie af in een zeef en spoel af met koud water.
Laat uitlekken en doe de mie in een ruime schaal.
Klop intussen de pindakaas, sojasaus, honing, sesamolie en 3 el water met een garde tot een dressing.
Meng de dressing door de lauwwarme noedels.
Snijd intussen de koriander grof.
Maak de radijsjes schoon en snijd in plakjes.
Meng de koriander, radijs en worteljulienne door de noedels en serveer.

Noedelsoep met garnalen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2004, Carta

Ingrediënten

2 bouillontabletten, vis-
2 pk garnalen, roze
1½ zk noodles, wok-
3 el olie, zonnebloem-
2 paprika's, rode
1 peper, rode
1 zk roerbakmix,
Oosterse
4 el saus, vis-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 490
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 60 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de paprika's schoon en snijd ze in reepjes.
Maak de peper schoon, verwijder de zaadjes en snijd de peper heel fijn.
Verhit de olie in een soeppan.
Fruit de paprika en de peper 3 min.
Voeg de roerbakmix toe en bak het geheel al roerend 5 min.
Voeg de bouillontabletten en 1 1/4 l water toe.
Breng de soep aan de kook.
Voeg de noodles en de garnalen toe en verwarm het geheel door en door.
Breng de soep op smaak met de vissaus, zout en versgemalen peper.

Tip:

Lekker met kroepoek.

Ovenschotel van gnocchi en spinazie.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

**Bron: Gezondheidsnet.nl,
WeightWatchers**

Ingrediënten

500 g gnocchi, aardappel-
100 g kaas, geiten-, zachte,
verse

1 tn knoflook

- nootmuskaat

1 kfl olie, olijf-

- peper, versgemalen

2 el pijnboompitten

900 g spinazie (diepvries)

1 snf suiker, kristal-

2 kfl tijm

300 g tomaten, gezeefde

2 el tomatenpuree

- zout

Bereiding.

Pel de knoflook en snijd die in dunne plakjes.

Verhit de olie in een pan en bak de knoflook.

Voeg de spinazie toe, breng het geheel op smaak met versgemalen peper, zout en nootmuskaat.

Laat het ca. 15 min. stoven, tot de spinazie geslonken en het vocht verdampt is.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Roer de tomatenpuree, tomaten en tijm door de spinazie en verfijn et mengsel met suiker.

Schep de gnocchi erdoor.

Doe het mengsel in een ovenschaal (Ø 20x30 cm).

Snijdt de zachte geitenkaas in blokjes en strooi met de pijnboompitten over de ovenschotel.

Bak het gerecht in de oven ca. 25 min. en serveer.

Voorb.tijd: 10 min.

Bereidingstijd: 40 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

Pasta bolognaise.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**

Keuken: -

Personen: 1

Sterren: ***

Bron: -

Ingrediënten

½ stl bleekselderij

10 g boter

½ bouillonblokje

60 g gehakt

15 g kaas, geraspte

½ tn knoflook

**- kruiden, Italiaanse
(oregano, tijm,
rozemarijn, etc.)**

25 ml melk

75 g pasta

- peper, versgemalen

1 pl spek, ontbijt-

2 el tomatenpuree

¼ ui

150 ml water

⅓ winterpeen

- zout

Bereiding.

Pel en snipper de ui.

Snijd de knoflook zo fijn mogelijk.

Snijd de wortel brunoise.

Snijd de bleekselderij in fijne plakjes.

Snijd het ontbijtspek in reepjes.

Verhit een pan en smelt de boter hierin.

Rul het gehakt fijn en voeg de spekreepjes toe.

**Voeg de ui, de knoflook, de wortel en de
bleekselderij toe.**

Bak dit ca. 5 min.

**Blus het geheel af met het water en voeg het
bouillonblokje toe.**

**Voeg de tomatenpuree toe en zet het vuur laag.
Breng dit aan de kook en laat dit op ca. 10 min.
inkoken.**

Voeg de melk en de kruiden toe aan de saus.

**Laat alles op een laag vuur zo lang mogelijk
zachtjes koken.**

**Breng ondertussen een pan met ruim water aan
de kook.**

**Proef de saus en breng hem indien nodig op
smaak met zout en peper (vergeet niet af en
toe te roeren!).**

Kook de pasta in 8-10 min. beetgaar.

**Roer de pasta door de saus heen en laat het
nog 1 min. meekoken.**

Serveer de pasta en schep de kaas er overheen.

Tip:

**Brunoise is een techniek waarbij je het product
in blokjes van 5 x 5 x 5 mm snijdt.**

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 garnalen, chili en knoflook.



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

Ingrediënten

1 citroen, sap van
300 g garnalen, wok-
(diepvries, rauw en
gepeld)
4 tn knoflook, verse
- olie, olijf-
1 peper, chili-, rode
1 hv peterselie, platte,
verse, fijngesneden
500 g tagliatelle, verse

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.

Zet een flinke pan met water op het vuur om de pasta in te koken.

Maak ondertussen de knoflookteentjes schoon en snijd ze in dunne plakjes (heb je knoflook met een milde smaak, voeg dan gerust wat extra toe, het gerecht mag echt uitgesproken van smaak zijn).

Maak ook de rode peper schoon, snijd die in de lengte doormidden en verwijder de zaadjes en zaadlijsten.

Snijd het vruchtvlees in dunne halve maantjes. Voeg de pasta toe aan de pan wanneer het water flink kookt.

De pasta moet 3-4 min. koken; bereid in de tussentijd vlot de rest.

Zet een flinke koekenpan op een hoog vuur en verwarm een scheut olie.

Bak de knoflook en de fijngesneden peper op een hoog vuur aan.

Voeg de rauwe garnalen toe en bak deze al omscheppend gaar.

Giet, als de pasta beetgaar is, deze dan af.

Leg de pasta op een grote (voorverwarmde) serveerschaal.

Verdeel er het knoflook-peper-garnalenmengsel over, samen met de olie uit de pan.

Knijp er het citroensap over en maak het af met een goede hoeveelheid fijngesneden verse platte peterselie.

Serveer het gerecht direct.

Pasta met groene kool.



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

Ingrediënten

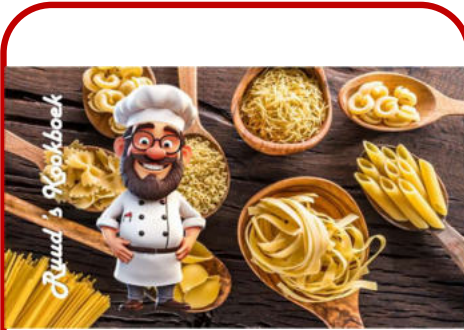
4 eieren
100 g kaas, Remeker
2 tn knoflook
500 g kool, groene
4 el olie, olijf-, extra
vergin
320 g spaghetti
150 g walnoten, gepelde
- zout

Bereiding.

Zet 2 pannen met ruim water op.
Haal de bladen van de kool los.
Kook ze 10 min. in ruim kokend in gezouten water.
Giet ze af en snijd ze grof.
Pel de tenen knoflook.
Doe de walnoten, één teen knoflook, ca. 40 g kaas in stukjes en 3 el olijfolie in een keukenmachine.
Pureer tot een grove puree.
Voeg naar smaak olie en zout toe.
Snipper de knoflook en fruit in de rest van de olie.
Voeg de koolbladen toe en laat 5 min. zachtjes stoven.
Kook intussen de pasta in ruim kokend water net niet helemaal gaar.
Kook de eieren 6 min. mee.
Giet af en bewaar wat kookvocht in de pan.
Meng de kool met de pasta en pel de eieren.
Verdeel de pasta over 4 diepe borden.
Doe de pesto erop, leg het ei erbij en rasp er wat kaas extra over.

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 knoflookolie en gamba's.



Menugang: Lunch-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Pasta Unlimited

Ingrediënten

20 gamba's
4 tn knoflook
- olie, knoflook-
2 dl olie, zonnebloem-
- peper
1 bs peterselie
300 g spaghetti
- 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.

Pel het pantser van de gamba's.
Verwijder de darm van de gamba's.
Snipper de knoflookteentjes ragfijn.
Voeg de zonnebloemolie toe aan de knoflook.
Was de peterselie.
Hak de peterselie fijn.
Kook de pasta beetgaar in een pan met ruim water en zout.
Giet de pasta in een vergiet.
Laat de pasta uitlekken.
Voeg een scheutje olie toe aan de pasta (tegen het plakken).
Bak de gamba's in een antiaanbakpan onder toevoeging van een klein beetje zout en peper.
Leg de gamba's warm in een oven van 120°C.
Wok de spaghetti samen met een deel van de knoflookolie (naar eigen smaak).
Breng de pasta op smaak met peper, zout en peterselie.
Dresseer de pasta in diepe voorverwarmde borden.
Leg de gamba's op de pasta.
Sprenkel een klein beetje knoflookolie over de gamba's.

Pasta met pittige tomatensaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande, Helma Eijkelkamp

Ingrediënten

2 courgette
8 el kaas, Parmezaanse, geraspte
2 el kappertjes
3 tn knoflook
2 el olie, olijf-
50 g olijven, zwarte, zonder pit
200 g penne, volkoren
1-2 pepertjes, gedroogde
- peterselie, verse, gehakte
1 blk tomaten, gepelde

Bereiding.

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Maak de courgette schoon, halveer ze in de lengte en snijd ze in plakjes.
Pel en snipper de knoflook.
Verhit de olie in de braadpan en fruit de knoflook op een laag vuur.
Voeg de tomaten, de olijven, de gedroogde pepers en de kappertjes toe.
Breng de saus aan de kook.
Voeg de courgette toe en laat het nog ca. 10 min. pruttelen.
Meng de saus met de pasta en verdeel die over 4 voorverwarmde borden.
Garneer de pasta met de kaas en wat peterselie.

Tip:

Lekker met een groene 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 pesto vega.



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

Ingrediënten

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

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

Snipper de ui.

Snijd de knoflook fijn.

Snijd de cherrytomaten door de helft.

Kook de pasta in ca. 8 min. gaar (controleer de verpakking op de juiste kooktijd).

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

Verwarm de olie in de koekenpan en bak de ui en de knoflook kort tot ze mooi goudgeel worden.

Voeg de tomaten 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 en/of versgemalen peper.

Tip:

Serveer de pasta met geraspte kaas.

Penne met groene asperges.



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

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.

Romige volkorenspaghetti met courgette en champignons.



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

Ingrediënten

250 g champignons
2 courgettes
5 eidooiers
50 g kaas, Parmezaanse
2 tn knoflook
2 el olie, olijf-
1 snf peper
75 ml room, slag-
300 g spaghetti, volkoren-

Bereiding.

Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit de olijfolie in een koekenpan.
Fruit de knoflook 1 min.
Scheep de champignons en courgette erdoor en bak de groenten 6 min.
Klop de eidooiers los met de slagroom en helft van de kaas.
Neem de koekenpan van het vuur en schep de spaghetti door het groentemengsel.
Voeg het ei-kaasmengsel toe en schep goed om: de warmte laat het eimengsel garen, maar niet stollen.
Verdeel de spaghetti over 4 borden en bestrooi ze met de rest van de kaas en peper naar smaak.

Tip:

Bestrooi de spaghetti voor extra smaak met fijngehakke peterselie.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 549
Eiwit: 22 g
Koolhydraten: 60 g
w/v suikers: 12 g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 10 g
Vezels: 7 g
Groente: 238 g
Zout: 0,4 g

Snelle Sandhia's bami.



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

Ingrediënten

300 g kipfilet
500 g mie
- olie, zonnebloem-
1 stl prei
4 el roerbakmix (Faja
Lobi Bami Trafasie
Speciaal)
3 tk selderij
2 tl tomatenpuree
½ tl trassi (Trassie
Trafasie)
1 ui
200 g wortel, julienne

Bereiding.

Bereid de mie volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Verhit 5 el olie, fruit hierin de ui lichtbruin.
Voeg de kipfilet toe en bak gaar.
Voeg de julienne wortel en prei (in ringetjes gesneden) erbij en roerbak 2 min.
Voeg de roerbakmix, pimentpoeder, trassie en tomatenpuree toe en roerbak enkele minuten.
Voeg de mie toe en bak, onder voortdurend omscheppen, 5 min. op laag vuur.
Voeg de laatste 2 min. selderij (gehakt) toe.

Tips:

Vervang de kip eens door garnalen.
Vervang de julienne wortel door taugé.
Garneer eens met verse tomaat (in plakjes) en/of gekookte ei (in plakjes).

33

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

Spaghetti con aglio, olio e peperoncino - spaghetti met knoflook en rode pepers



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Italië.nl

Ingrediënten

2 tn knoflook
2 peperoncini (rode pepers)
1 sch olie, olijf-
400 g spaghetti
1 snf zout

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.

Verwarm een bodempje olijfolie en voeg de fijngesneden knoflook en peperoncino hieraan toe.

Laat het langzaam 'smelten' tot de ingrediënten lichtbruin kleuren (niet te donker anders wordt de knoflook bitter).

Kook de spaghetti in ruim kokend water met wat zout.

Laat ze vervolgens uitlekken en voeg ze toe aan de olijfolie.

Meng het geheel goed en serveer het meteen warm.

Spaghetti met knoflook, pesto en artisjokharten.



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

Ingrediënten

100 g artisjokharten
50 g kaas,
Parmezaanse, geraspt
3 tn knoflook
2½ el olie, olijf-
- peper, versgemalen
4 el pesto
400 g spaghetti
1 ui, fijngesneden
- zout

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.

Kook in een pan met ruim kokend water de spaghetti in 8-10 min. beetgaar.
Snijd intussen de artisjokharten in kwarten.
Snijd de ui en de knoflook fijn.
Verhit de olie met een ½ tl zout in een koekenpan.
Bak de ui en de knoflook ca. 1 min. zachtjes
Meng de artisjokharten erdoor en warm kort mee.
Voeg de pesto toe.
Giet de pasta af.
Meng de pasta goed met de knoflookolie, pesto en artisjokken.
Breng op smaak met zout en peper.
Schep de spaghetti op het bord en strooi de geraspte Parmezaanse kaas erover.

Spaghetti met makreel uit blik.



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

Ingrediënten

500 g ansjovisfilets
2 tn knoflook
1 limoen, zeste van
200 g makreelfilets, in zonnebloemolie (blik)
3 el olie, olijf-
10 olijven, zwarte
1 peper, rode
- peper, versgemalen
½ bs peterselie
400 g spaghetti
- 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.

Snipper de knoflook.
Halveer de olijven.
Snijd de rode peper in schijfjes.
Verhit de olie in een pan samen met de ansjovis en de knoflook.
Laat de ansjovisfilets smelten.
Voeg er de makreel uit blik aan toe.
Kruid dit met versgemalen peper en zout.
Voeg er de rode peper en olijven aan toe.
Laat het geheel 3 min. pruttelen.
Kook ondertussen de spaghetti gaar in gezouten water zoals vermeld op de verpakking.
Verdeel de spaghetti over de borden en overgiet die met de saus.
Werk het af met de zeste van de limoen, peterselie en een snuf peper.

Spaghetti met spekjes.



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

Ingrediënten

2 eieren
75 g kaas, geraspte
2 tn knoflook
- peper
4 tk peterselie
125 ml slagroom
300 g spaghetti
125 g spekreepjes, magere
- 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.



1
Breng water aan de kook. Kook de spaghetti in 8 minuten gaar.



2
Klop de eieren los. Roer er de slagroom, peper en zout door.



3
Bak de spekreepjes 5 minuten in een koekenpan.



4
Pers de knoflook en laat die 2 minuten meebakken.



5
Giet de spaghetti af. Doe deze weer terug in de pan.



6
Roer het eimengsel door de spaghetti. Verwarm dit goed.



7
Meng nu de spekjes met knoflook en de geraspte kaas erdoor.



8
Knip de peterselie fijn. Strooi het over de spaghetti.

Tip:

Koop een stukje verse Parmezaanse kaas en rasp dit zelf.
Lekker met plakjes komkommer en tomaatjes.

Surinaamse bami met paksoi en kip.



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

Ingrediënten

Voor de kip & marinade:

1 el ketjap asin
1 el ketjap manis
400 g kippendijen

Voor de Surinaamse bami:

1 bs bladselderij
1½ cm gember
2 el ketjap asin
3 el ketjap manis
2 tn knoflook
1 komkommer, in
plakjes
2 maggiblokjes
1 el masala, Surinaamse
- olie, zonnebloem-
1 paksoi, kleine
1 tl peper witte
350 g spaghetti
1 el tomatenpuree
1 tl trassie
1 ui, rode

Bereiding.

Snijd de kippendijen in blokjes en marineer deze in 1 el ketjap asin en 1 el ketjap manis. Zet dit zo lang mogelijk opzij.
Bak vervolgens de kipblokjes gaar in een klein scheutje zonnebloemolie.
Snipper ondertussen de ui en de knoflook en bak deze glazig bij de kip.
Maak de gember schoon en rasp deze.
Voeg dit ook toe aan de pan.
Kook ondertussen de spaghetti volgens de verpakking gaar in ruim gezouten water.
Snijd ondertussen de komkommer in plakjes en zet die opzij.
Voeg vervolgens de trassie, de Surinaamse massala, de tomatenpuree, witte peper en de maggiblokjes toe.
Roer alles goed door elkaar en bak het een paar minuutjes mee.
Snijd de paksoi in reepjes en voeg dit toe aan de pan.
Doe de spaghetti bij het vlees en voeg 3 el ketjap manis en 2 el ketjap asin toe.
Roer alles goed door.
Knip er wat bladselderij overheen.
Serveer het gerecht met de komkommer.

Voorb.tijd: 15 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

Tagliatelle met kipgehakt en pesto-courgettesaus.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande, De
Nieuwsbode

Ingrediënten

2 courgettes
100 g crème fraîche
300 g kipgehakt
1 el olie, olijf-, milde
40 g Parmigiano
Reggiano
- peper
90 g pesto, groene,
verse
300 g tagliatelle
1 ui, middelgrote

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 730
Eiwit: 31 g
Koolhydraten: 64 g
w/v suikers: 14 g
Natrium: 440 mg
Vet: 38 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 13 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Snipper de ui.
Verhit de olie in een hapjespan en bak de ui en het kipgehakt 5 min. op een middelhoog vuur.
Rasp ondertussen de courgettes grof, doe ze in een vergiet en schenk er kokend water over.
Laat het goed uitlekken en druk er met de bolle kant van een lepel zoveel mogelijk vocht uit.
Doe de helft van de courgette samen met de pesto en crème fraîche in de hoge beker en pureer het met een staafmixer tot een gladde saus. Breng de saus op smaak met peper.
Giet de pasta af en doe die terug in de pan.
Voeg de courgette-pestosaus toe en verwarm het nog 1 min.
Meng het met het gehakt, de rest van de courgette en de helft van de kaas en breng het op smaak met peper.
Verdeel de pasta over diepe borden en bestrooi het met de rest van de kaas.

Volkoren spaghetti met courgette, kruidenkaas en karbonade.



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

Ingrediënten

250 g champignons
1 courgette
150 g kaas, room-, met kruiden, verse
4 karbonades, rib-
2 tn knoflook
4 el olie, olijf-
2 snf peper
50 g spaghetti, volkoren-
2 uien
75 ml water
1 snf zout

Bereiding.

Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Verhit in een koekenpan 2 el olijfolie.
Bestrooi de karbonades met zout en peper en bak het vlees in 10 min. aan beide kanten bruin en gaar.
Verhit in een hapjespan de laatste 2 el olijfolie.
Fruit de ui en knoflook 2 min.
Voeg de courgette en champignons toe en bak 4 min. mee.
Voeg de roomkaas met het water toe en verwarm tot een romige saus.
Breng op smaak met peper.
Verdeel de spaghetti met de courgetteroomsaus over 4 borden.
Leg er de karbonades bij.

Tip:

Bestrooi de spaghetti met 50 g saladecroutons bacon.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 739
Eiwit: 47 g
Koolhydraten: 68 g
w/v suikers: 11 g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 12 g
Vezels: 9 g
Groente: 200 g
Zout: 0,7 g

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.

41

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

