



Ruud 's Kookboek

Macaronirecepten / v2.0

Inhoudsopgave.

Brielse macaroni.....	3
Dzuvec.....	4
Gehaktballetjes Romanoff.	5
Joan 's macaroni.....	6
Lapsjevnik - zoete macaronipannenkoek.....	7
Lintmacaroni met champignonsaus.	8
Macaroni au gratin - gegratineerde macaroni.	9
Macaroni cassarole.	10
Macaroni met bruine bonen.	11
Macaroni met Italiaanse roerbakgroente.....	12
Macaroni met kip en groenten.	13
Macaroni met romige artisjokken.	14
Macaronischotel met venkel.	15
Macaroni of spaghetti (magnetron).	16
Macaroni rookworstsalade.....	17
Makaronia me kima - macaroni met gehaktsaus.....	18
Pasta met verse groenten en knoflook.	19
Romige macaroni met bloemkool.....	20
Snelle macaroni met spinazie.	21
Warme pastasalade met tonijn.	22
Gebruikte afkortingen.....	23

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.

Dzuvec.



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

Ingrediënten

1-2 augurken, zoetzure, in schijfjes
3 el boter
1 tn knoflook, fijngesnipperd
200 g lende
- macaroni
1 paprika, groene, in reepjes
1 paprika, rode, in reepjes
- paprikapoeder
- peper
1 el room, zure
1 ui, gesnipperd
1 gls wijn, witte
1 hv worteltjes, in rondjes
- zout

Bereiding.

Snijd het vlees in flinke brokjes.
Braad het vlees snel aan in hete boter.
Draai het vuur zachter.
Voeg de ui, knoflook, paprika, worteltjes en augurkjes toe aan het vlees.
Laat het geheel, zonder deksel, 2-3 min. sudderen.
Blus dan af met de witte wijn.
Laat het geheel, met deksel, gaar smoren in ca. 15 min.
Kook intussen de macaroni gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Laat de macaroni goed uitlekken.
Maak het vlees af met de room, flink wat paprikapoeder, peper en zout.
Roer het vlees door de macaroni.
Dzuvec moet pittig, pikant van smaak zijn.

Tip:

Vervang het lende-vlees eens door lamsvlees (suddertijd = min. 45 min.).

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

Gehaktballetjes Romanoff.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Russische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Cor Kevenaar,
Oosterse keuken

Ingrediënten

2 el bloem
15 g boter
4 el cornflakes
1 ei
500 g gehakt, runder-
1 el mierikswortelsaus
1 el olie
- peper, versgemalen
5 el room, zure
½ bl tomaten, gepelde
1 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.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Pel de ui en snijd hem in stukjes.
Verhit de olie in een koekenpan en fruit de stukjes ui hierin glazig.
Laat ze op keukenpapier even uitlekken.
Verkruimel de cornflakes.
Vermeng in een kom het gehakt met de stukjes ui, het ei, de mierikswortelsaus, de cornflakes, versgemalen peper en zout.
Meng alles goed door elkaar en vorm er kleine balletjes van.
Temper de oven tot 150 °C.
Leg de gehaktballetjes in een ingevette vuurvaste schaal en zet die 30 min. in het midden van de oven.
Wrijf de gepelde tomaten door een zeef.
Verhit de boter in een pannetje, voeg de bloem toe en fruit die, al roerend een paar min.
Voeg de tomaten en de zure room toe en breng de saus op smaak met versgemalen peper en zout.
Neem na 30 min. de schaal uit de oven, giet de saus erover en zet de schaal nog 20 min. in de oven.

Tip:

Serveer er rijst of macaroni met doperwten bij.

Joan 's macaroni.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 8

Sterren: **

Bron: Joan Zijlstra

Ingrediënten

1 bouillonblokje (rund-)
250 g gehakt, (runder-)
1 kg groenten, pasta-
2 tn knoflook
5 tl kruiden, Italiaanse
500 g macaroni
1 tl paprikapoeder
1 tl paprikapoeder, gerookte
- peper, versgemalen, naar smaak
2 sch Ketjap Manis
1 pk tomaten, gezeefde (500 g)
1 blj tomatenpuree
2 uien, grote

Bereiding.

Snijd de uien en 1 tn knoflook fijn.
Bak de ui en de knoflook glazig in een wok.
Rul er daarna het gehakt door.
Scheep, als het gehakt bruin is de groenten erdoor.
Doe de helft van de gezeefde tomaten in de blender.
Voeg hier alle kruiden, het bouillonblokje, het 2e tn knoflook en de ketjap bij.
Blender het geheel tot het een egale massa is en voeg het toe aan het gehaktmengsel.
Voeg de rest van de gezeefde tomaten toe.
Spoel het pakje leeg met een klein beetje water en doe dat ook in de pan.
Voeg de tomatenpuree toe met wat water (evenveel als de puree).
Laat het geheel lekker pruttelen.
Kook intussen de pasta (zoals aangegeven op de verpakking).
Giet de pasta af en laat die even uitlekken.
Roer de pasta door de saus.

Tips:

- Vervang de macaroni eens door een andere pastasoort.
- Vervang de pastagroenten eens door courgette, prei en paprika.
- Lekker met geraspte kaas of Parmezaanse kaas.

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

Lapsjevnik - zoete macaronipannenkoek.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Russische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Cor Kevenaar

Ingrediënten

25 g bloem
50 g boter
- boter
3 eidooiers
3 eiwitten
200 g macaroni, lint
- melk
2 el suiker
- zout, snufje

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 lintmacaroni in de melk gaar.
Laat de lintmacaroni uitlekken.
Laat de lintmacaroni afkoelen.
Roer de eidooiers met de boter schuimig.
Voeg het zout toe aan de eidooiers.
Voeg de suiker toe aan de eidooiers.
Voeg het bloem toe aan de eidooiers.
Voeg de lintmacaroni (japschà) toe aan de eidooiers.
Meng de lintmacaroni goed door de eidooiers.
Sla de eiwitten stijf.
Spatel de eiwitten door de lintmacaroni.
Vet een koekenpan in.
Doe de massa in de koekenpan.
Bak de lapsjevnik in de toegedekte koekenpan in ca. 15 min. goudbruin.

Tip:

Vervang de lintmacaroni eens door spaghetti (in bouillon koken, bakken en bedekken met wat tomatenpuree).

Lintmacaroni met champignonsaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Eten met plezier

Ingrediënten

1 tl basilicum
2 el boter
200 g champignons
1 bkr crème fraîche
150 g macaroni, lint
- maïzena (eventueel)
- peper
2 tomaten
1 ui

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.

Fruit de fijngesneden ui in de boter.
Voeg de in plakjes gesneden champignons toe en laat ze ca. 5 min. bakken.
Voeg vervolgens de crème fraîche en de basilicum toe en laat het geheel nog 5 min. sudderen.
Kook de lintmacaroni volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Voeg de ontvelde en in stukjes gesneden tomaten aan de saus toe en breng op smaak met peper.
Bind de saus zo nodig met maïzena.
Serveer de saus apart.

Macaroni au gratin - gratineerde macaroni.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: De nieuwe Franse keuken

Ingrediënten

2 tl boter, gesmolten
- Gruyère, geraspte
250 g macaroni,
Italiaanse
- paneermeel
1 kp room

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.

Maak de Italiaanse macaroni aan volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Laat de room koken.
Voeg op het moment van het binden van de macaroni de kokende room toe.
Doe de macaroni in een ovenschaal.
Strooi ruim Gruyère en paneermeel over de macaroni.
Giet tenslotte de gesmolten boter over de Gruyère.
Laat de macaroni in een warme oven gratineren.

Macaroni cassarole.



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

Ingrediënten

30 g boter
50 g boter
3 kp cornflakes
200 g ham, klein
gesneden
4 pl kaas
50 g kaas, geraspte
- knoflookpoeder
200 g macaroni
- olie, scheutje
- peper, versgemalen
4 schf tomaat
1 kblk tomatenpuree
1 ui, fijngesnipperd
- zout

Bereiding.

Kook de macaroni zoals aangegeven op de verpakking.
Smoor de ui en de ham in 50 g boter, tot dat de ui zacht is.
Roer er de tomatenpuree en de kaas doorheen. Schep het mengsel door de macaroni.
Maak het gerecht op smaak met zout, peper en knoflookpoeder.
Maak de cornflakes fijn.
Meng de cornflakes met de 30 g zachtgeroerde boter.
Beboter een vuurvaste schaal. (ca. 20 cm middellijn) en vul deze met de macaroni.
Bestrooi de macaroni met $\frac{3}{4}$ van de cornflakes.
Leg er vervolgens de plakken kaas en de plakken tomaat op.
Verdeel de rest van de cornflakes over de tomaten.
Zet de schotel ca. 15 à 20 min. zo hoog mogelijk in een warme oven (200°C).

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

Macaroni met bruine bonen.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Carta, Recepten-
plein.nl

Ingrediënten

200 g bonen, bruine
2 hamburgers,
vegetarische
2 tn knoflook
300 g macaroni
- peper, versgemalen
- saus, soja-
- saus, worcester-
30 g tomaten,
gedroogde, ingeweekte
2 uien, middelgroot
1 worst, vegetarische
- zout

Bereiding.

Kook de macaroni gaar volgens de bereiding op de verpakking.
Breng in een pannetje water aan de kook en leg het vegetarische worstje daarin.
Draai het vuur uit en laat het worstje ca. 10 min. in het warme water staan.
Snijd de vegetarische hamburgers in dobbelsteentjes en bak ze in een pan met boter totdat ze knapperig zijn.
Temper het vuur en voeg de ui toe.
Voeg na 2 min. de fijngesneden knoflook toe.
Voeg de fijngesneden gedroogde tomaten toe.
Roer alles goed door.
Voeg tenslotte de bonen, de macaroni en de plakjes worst toe.
Breng het geheel op smaak met een beetje sojasaus, worcestersaus en/of peper en zout.

11

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

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.

Macaroni met kip en groenten.



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

Ingrediënten

100 g boter of margarine
2 bouillonblokjes
1 eidooier
500 g macaroni
500 g kippenpoulet
1 tk peterselie
1 pk soep, kippen-
4 tomaten
2 uien
1 tl uienpoeder
200 g worteltjes

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 kippenpoulet heel zachtjes gaar in $\frac{3}{4}$ l water met een takje peterselie en 1 tl uienpoeder.
Kook de macaroni volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Snipper de ui.
Pel de tomaten en snijd ze in stukjes.
Smelt de boter
Fruit de uien e goudgeel in.
Voeg de stukjes tomaat toe aan de uien en laat deze zachtjes sudderen.
Snijd het kippenpoulet klein.
Voeg het vlees toe aan de tomaten en uien.
Roer het vleesmengsel door de macaroni.
Laat het geheel op een sudderplaatje nog even door en door warm worden.
Maak een sausje door het zakje kippensoep klaar te maken met het vocht, waarin de kip gaar is gekookt.
Haal de soep van het vuur en klop er een eidooier door.
Serveer de macaroni met de saus in een sauskom.

Macaroni met romige artisjokken.



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

Ingrediënten

2 pt artisjokharten (à 285 g)
300 g macaroni
1 el olie, olijf-
- peper
30 g peterselie, verse
65 g pijnboompitten
150 ml room, culinair
3 uien, rode
- 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 macaroni volgens de gebruiksaanwijzing.
Laat de artisjokharten uitlekken.
Pel en snipper de uien.
Verhit de olie in de koekenpan en fruit de uien ca. 3 min.
Rooster intussen in een droge koekenpan de pijnboompitten.
Voeg de artisjokharten en room toe aan de ui en verwarm zachtjes.
Knip de peterselie fijn en voeg toe aan de artisjokharten.
Breng de saus op smaak met zout en peper.
Meng de macaroni en saus goed.
Verdeel de macaroni over vier borden.
Bestrooien de macaroni met pijnboompitten.

Tip:

Lekker met frisse groene salade.

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.

15

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

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 rookworstsalade.



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

Ingrediënten

2 el azijn
250 g macaroni
1 tl mosterd
1 paprika, groene
- peper
1 prei
1 rookworst (ca.250 g)
1½ dl room, zure
2 tomaten, ontvelde
1 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.

Kook de macaroni volgens de
gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Laat dan de macaroni uitlekken en afkoelen.
Snijd de rookworst in blokjes.
Maak de ui schoon en snipper deze.
Maak de prei schoon en snijd deze in dunne
ringen.
Maak de paprika schoon en snijd deze in kleine
reepjes.
Ontvel de tomaten en snijd deze in stukjes.
Doe de zure room in een kom en meng er de
azijn en mosterd door.
Doe de macaroni in een schaal.
Meng er de rookworst, ui, prei, paprika en
tomaten door.
Schep dan de zure roomsaus door de salade.
Laat de salade een half uur op een koele plaats
staan.

Makaronia me kima - macaroni met gehaktsaus.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Het Griekse
kookboek van A tot Z

Ingrediënten

60 g boter
500 g gehakt, lams-
200 g kaas,
Parmezaanse
1 snf kaneel
2 tn knoflook,
fijnggehakte
1 laurierblad
4 kp macaroni
1½ dl olie, olijf-
- peper
1 el suiker
750 g tomaten, rijpe,
geschild en fijnggehakt
2 uien, fijngesneden
- zout

Bereiding.

Kook de uien in 3 el water en de olijfolie.
Voeg het gehakt toe.
Roer het gehakt goed los.
Haal de tomaten door een groentezeef.
Voeg de tomaten met de knoflook, laurierblad,
suiker, zout, peper en kaneel toe aan het
gehakt.
Laat het geheel 45 minuten zachtjes sudderen
tot de saus dik is.
Kook de macaroni in water met zout gaar.
Laat de macaroni goed uitlekken.
Scheep de boter door de macaroni.
Doe de macaroni in een schaal.
Strooi wat kaas over de macaroni.
Serveer de macaroni met de saus en een
kommetje kaas.

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 verse groenten en knoflook.



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

Ingrediënten

1 kp Boursin Cuisine (knoflook & fijne kruiden)
1 courgette, in blokjes
50 g kaas, Italiaanse, geraspte (Parrano)
400 g macaroni
3 el olie, olijf-
1 paprika, rode, in stukjes
- peper
250 g salami, in blokjes
1 ui, gesnipperd
4 uitjes, bos-, in schuine ringetjes
- zout

Bereiding.

Kook de macaroni in ruim water met zout beetgaar.
Verhit de olie.
Fruit de ui al omscheppend in 3 min. glazig.
Voeg de paprika toe aan de ui.
Bak het ui-mengsel 3 min.
Schep de courgette door het ui-mengsel..
Bak het ui-mengsel nog 2 min. op een hoog vuur.
Voeg de bosui, salami, Boursin Cuisine en 1 dl heet water toe aan het ui-mengsel.
Verwarm het geheel ca. 4 min.
Giet de pasta af.
Schep de saus door de pasta.
Breng de pasta op smaak met peper en zout.
Serveer de pasta met de kaas.

19

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 3675
Energie kcal: 875
Eiwit: 32 g
Koolhydraten: 79 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 48 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Romige macaroni met bloemkool.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Kanker-aktueel.nl

Ingrediënten

400 g bloemkool (en/of broccoli)
1 blk bouillon, groente-
100 g kaas, geitenroom-, zachte
- kaas, Parmezaanse, geraspte
1 tn knoflook, grof gehakt
250 g macaroni, volkoren
1 el olie, olijf-
1 tl oregano
- peper
¾ dl soja-cuisine
1 ui, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Kook de macaroni in water met bouillon beetgaar.
Breng water aan de kook in een grote pan. Blancheer hierin de in roosjes gesneden bloemkool en/of broccoli.
Haal ze met een schuimspaan uit de pan, bewaar het kookvocht, doe de roosjes direct in een bak koud water.
Giet af en overspoel nogmaals met zo koud mogelijk water (dit om kleur, smaak en voedingsstoffen te behouden).
Laat uitlekken in een vergiet.
Kook in hetzelfde kookvocht (met een klein scheutje olijfolie tegen het plakken) de macaroni beetgaar.
Giet de macaroni af maar bewaar wat kookvocht.
Fruit intussen in een pan met dikke bodem in de olijfolie de knoflook en de ui zachtjes aan (ca. 6 min.).
Voeg soja cuisine, roomkaas en oregano toe en laat de kaas zachtjes smelten tot een saus ontstaat.
Doe hier de bloemkool en/of broccoli en de macaroni bij.
Voeg wat kookvocht toe als het niet smeug genoeg is.
Serveer met fijngeraspte Parmezaan of een andere pittige, harde kaas.

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

Snelle macaroni met spinazie.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: -

Ingrediënten

½ bk champignons

- crème fraîche of kwark

100 g kaas, geraspte

- kruiden, Italiaanse

200 g macaroni

- olie, olijf-

1 paprika, rode

- peper, witte

**1 pk spinazie á la crème
(in blokjes), diepvries**

Bereiding.

Laat de spinazie ontdooien.

Kook de macaroni volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.

Bak intussen de champignons en paprika in wat olie.

Voeg de kruiden toe aan de champignons.

Schep de champignons en paprika door de macaroni.

Schep de spinazie door de macaroni.

Roer de crème fraîche door de macaroni.

Bestrooi de macaroni met kaas.

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

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.

22

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

Gebruikte afkortingen.



v2.4

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



v2.4

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



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



**Elephant
Experience**

..U ook???

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

25

Compressed by

