



Recepten *Carta*

Pasta di mama
(AllerHande, Carta2016-Johan)

Ruud 's Kookboek

Inhoudsopgave.

1. Canneloni met paprika en magor
2. Fusilli met tuinboontjes en parmaham
3. Gigli met courgette en munt
4. Kruidentagiatelle met haricots verts en ham
5. Lasagne met asperges en pastrami
6. Lasagne met ricotta en spinazie
7. Lasagne met verse en gerookte zalm
8. Linguine met gerookte zalm en citroen
9. Macaroni & cheese
10. Macaroni met geroosterde paprika en olijven
11. Pappardelle met kogelbiefstuk
12. Pappardelle met pittige worst
13. Penne met ansjovis en broccoli
14. Penne met peultjes
15. Penne met tonijn in tomaten-kappertjes
16. Perline met voorjaarsgroenten
17. Ravioli met saffraanboter
18. Ravioli met salieboter
19. Ravioli met tomaten-olijvenboter
20. Rigatoni met pittige tomatensaus en minigehaktballetjes
21. Rode tagiatelle met groene groenten
22. Schiaffoni met gehakt
23. Spaghetti met biefstuk en rucola
24. Spaghetti met garnalen en Mexicaanse peper
25. Spaghetti met walnotenpesto en wortelgroenten
26. Spaghettini met garnalen en peper
27. Spaghettisoep met pompoen en prei
28. Tagiatelle met wortel, citroen en geitenkaas
29. Tagliolini met spruitjes en gerookte eend
30. Tortellini met paddenstoelen
31. Trottole met tomaatjes en mozzarella
32. Vlinderpasta met doperwten, feta, tijm en citroen
33. Zwarte tagiatelle met mosselen en coppa di parma

Canneloni met paprika en magor

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type Pasta	Slank	Ja
Bron	PastaMama		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 vellen verse lasagne
15 g verse basilicum
200 g magor-kaas
100 ml geslagen room (23% vet)
8 geroosterde paprika's, kleine of halve (ca. 1 1/2 pot)
1 pot pastasaus vers napolitana (225 g)



Materialen

aluminiumfolie, ovenschaal, ingevet

Bereiding

Vorbereiden

1. Halveer de lasagnevellen en kook ze 3 min. in ruim water met zout. Laat ze over de rand van het vergiet uitlekken. 2. Hak het basilicum fijn. Roer de magor los met de room en schep het fijnggehakte basilicum erdoor. 3. Snijd de paprika's zo open dat ze uitgespreid kunnen worden. Spreid de lasagnevellen uit op het werkvlak, leg er een stuk paprika op en bestrijk de paprika met de losgeroerde magor. Rol de lasagnevellen op en leg de rolletjes naast elkaar in de ovenschaal. 4. Roer de pastasaus los met 150 ml water en schenk dit over de rolletjes. Dek de schaal af met aluminiumfolie en bewaar hem tot gebruik in de koelkast.

Bereiden

5. Verwarm de oven voor op 175 °C en laat de cannelloni afgedekt in ca. 20 min. warm worden. Lekker met een salade van jonge bladsla met een pestodressing.

Tip

Strooi voor een krokant korstje wat kaas over het gerecht en bak het zonder folie.

bereiden 20 min, vorbereiden 20 min

Bevat Energie 425 kcal- Eiwit 18 g- Vet 23 g- Koolhydraten 36 g (per eenpersoonsportie)

Fusilli met tuinboontjes en parmaham

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	PastaMama			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

450 g tuinbonen (diepvries)

75 g Parmaham

25 g boter

2 kleine sjalotten, in ringetjes

100 ml geslagen room (23% vet)

150 g fusilli bucati (pasta)

50 g geraspte Parmezaanse kaas



Bereiding

Voorbereiden

1. Kook de tuinboontjes 3 min. en spoel ze af met koud water. Verwijder de grijze velletjes van de boontjes. Snijd de parmaham in brede repen.

Bereiden

2. Smelt de boter in een de koekenpan en bak de parmaham in de boter knapperig. Schep ze uit de pan op een stukje keukenpapier. Fruit de sjalotten zachtjes 3 min. in de boter. Roer de groene tuinboontjes erdoor en schenk de room in de pan. Breng alles aan de kook en kook de saus zachtjes 2 minuten. 3. Kook intussen de fusilli volgens de aanwijzingen op de verpakking. Schep enkele eetlepels kookvocht van de pasta in een schaal. Giet de pasta af, schep de pasta door de saus en breng het gerecht op smaak met zout en royaal grof gemalen peper. 4. Voeg als het gerecht iets te droog is, wat van het apart gehouden kookvocht toe. Verdeel het gerecht over 4 diepe warme borden en strooi de repen parmaham erover. Geef de kaas apart erbij.

bereiden 15 min, voorbereiden 10 min

Bevat Energie 365 kcal- Eiwit 20 g- Vet 17 g- Koolhydraten 33 g (per eenpersoonsportie)

Gigli met courgette en munt

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	PastaMama			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g courgettes
250 g rundergehakt
1 ui, in dunne parten
2 tenen knoflook, fijnggehakt
100 g semi-zongedroogde tomaten, uitgelekt
2 el verse munt, fijnggehakt
300 g gigli zongedroogde tomaat (pasta)
150 g geraspte geitenkaas



Bereiding

Halveer de courgettes in de lengte. Snijd de helften in plakjes van 1 cm dik. Bestrooi ze met een klein beetje zout. Verhit de hapjespan en bak het gehakt rul. Voeg tijdens het bakken naar smaak zout en peper toe. Voeg de ui en knoflook toe en fruit ze even mee. Voeg de stukjes courgette, de semigedroogde tomaatjes en de munt toe en stoof de groenten zachtjes in ca. 10 min. gaar. 2. Kook intussen de gigli volgens de aanwijzingen op de verpakking. Schep enkele eetlepels kookvocht in een schaal. Giet de gigli af en schep de pasta door de groenten. Breng het gerecht op smaak met zout en peper. Voeg als de pasta te droog is, een scheutje van het achtergehouden kookvocht toe. 3. Verdeel de pasta over 4 warme diepe borden en serveer de kaas apart erbij.

Tip

In plaats van geitenkaas kunt u ook gewoon geraspte oude kaas gebruiken. Voeg ook eens wat citroensap toe. Het geeft het gerecht een heerlijke zomerse smaak.

bereiden 20 min

Bevat Energie 585 kcal- Eiwit 29 g- Vet 22 g- Koolhydraten 68 g (per eenpersoonsportie)

Kruidentagliatelle met haricots verts en ham

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Ja
Bron	PastaMama			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 el olijfolie

2 tenen knoflook, fijngehakt

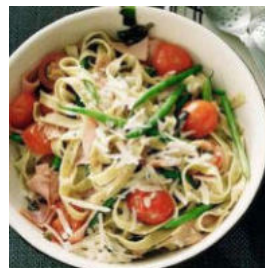
4 takjes salie, fijngehakt

250 g kerstomaatjes, gehalveerd

300 g haricots verts

250 g verse kruidentagliatelle (pasta)

200 g Yorkham, in brede repen



Bereiding

Verhit de olie in een ruime hapjespan. Fruit de knoflook en salie zachtjes 2 min. in de olie. Schep de tomaatjes erdoor en stoof alles 3 min. op het laagste pitje. Neem de pan van het vuur. 2. Breng intussen in een grote pan ruim water met zout aan de kook. Kook hierin de boontjes 4 minuten. Voeg de tagliatelle toe en kook alles nog 4 minuten. 3. Schep enkele eetlepels kookvocht van de pasta bij de tomaatjes. Giet de tagliatelle af en laat de pasta met boontjes weer in de pan glijden. Schep de tomaatjes met de ham en naar smaak zout en peper door de pasta. Schep de pasta in 4 warme borden. Geef er eventueel geraspte Parmezaanse kaas bij.

Bereiden 20 min

Bevat Energie 340 kcal- Eiwit 19 g- Vet 12 g- Koolhydraten 39 g (per eenpersoonsportie)

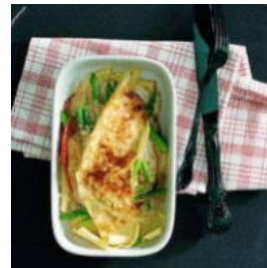
Lasagne met asperges en pastrami

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	PastaMama			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 vellen verse lasagne
200 g groene aspergetips (punten)
200 ml geslagen room (23% vet)
75 g geraspte geitenkaas
1 tl paprikapoeder
8 plakjes pastrami
12 blaadjes basilicum



Materialen

lage ovenschaaltjes, ingevet

Bereiding

Vorbereiden

1. Halveer de vellen lasagne en snijd elke helft schuin door. Kook de 12 stukjes lasagne 3 minuten in ruim water met zout. Laat ze over de rand van het vergiet uitlekken. 2. Snijd een stukje van de onderkant van de asperges. Kook de asperges in water met zout in 1 min. beetgaar en laat ze in een vergiet uitlekken. Klop de room dik lobbijg en spatel de geitenkaas met het paprikapoeder en peper erdoor. 3. Leg in 4 schaaltes elk een driehoekje lasagne en leg hierop een plakje pastrami. Verdeel de helft van de asperges over de schaaltes en leg er een lepel van de room op. Herhaal de laag. Dek het geheel af met de laatste lasagnedriehoekjes en bestrijk deze royaal met de rest van de room.

Bereiden

4. Verwarm de oven voor op 200 °C. Zet de schaaltes op het rooster in het midden van de oven. Bak de lasagne ca. 10 minuten. Zet de schaaltes elk op een bord.

bereiden 10 min, vorbereiden 20 min

Bevat Energie 345 kcal- Eiwit 17 g- Vet 20 g- Koolhydraten 25 g (per eenpersoonsportie)

Lasagne met ricotta en spinazie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type Pasta	Slank	Ja
Bron	PastaMama		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 lasagnebladen
450 g spinazie
2 eieren
250 g ricotta
100 ml geslagen room (23% vet)
2 tenen knoflook, geperst
100 g Parmezaanse kaas, versgeraspt



Bereiding

Vorbereiden

1. Kook de lasagne volgens de aanwijzingen op het pak. Giet ze af, schenk een klein beetje koud water in de pan en laat ze zo even liggen. 2. Verwarm een hapjespan en laat de spinazie al omscheppend slinken. Schep de spinazie in een vergiet en druk er met een pollepel zo veel mogelijk vocht uit. Laat de spinazie iets afkoelen. 3. Klop in een kom de eieren los en meng er de ricotta, room, spinazie, uitgeperste knoflook en Parmezaanse kaas door. Breng het mengsel heel pittig op smaak met peper. 4. Spreid 2 lasagnevellen uit in de ovenschaal en strijk hierop deel van het ricottamengsel uit. Herhaal de lagen nog 2 keer. Druk het geheel voorzichtig aan. Bewaar de lasagne eventueel tot gebruik in de koelkast.

Bereiden

5. Verwarm de oven voor op 175 °C en laat de lasagne in ca. 30 min. gaar worden. Lekker met salieboter en een tomatensalade.

bereiden 30 min, voorbereiden 20 min

Bevat Energie 360 kcal- Eiwit 25 g- Vet 21 g- Koolhydraten 18 g (per eenpersoonsportie)

Lasagne met verse en gerookte zalm

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	PastaMama			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 el olijfolie
1 ui, fijngehakt
750 g romatomen, in stukjes
4 el rode pesto
1 bakje verse pastasaus carbonara
4 vellen lasagne, vers
200 g gerookte zalm
250 g zalm vers, in dunne plakjes
75 g pizzakaas



Materialen

rechthoekige ovenschaal, ingevet

Bereiding

Verhit de olie en fruit de ui zachtjes 3 minuten. Voeg de stukjes tomaat toe en fruit alles zachtjes 10 minuten. Roer de pesto en peper en zout door de tomatensaus. Roer de carbonarasaus los met 4 el water. 2. Leg 1 vel lasagne in de ovenschaal. Verdeel hierover deel van de tomatensaus en de helft van de gerookte zalm. Bestrijk de zalm met 1/4 deel van de carbonarasaus. Dek af met 1 lasagnevel. Schep 1/3 van de tomatensaus op de lasagne, leg hierop de plakjes verse zalm. Bestrijk de zalm met 1/4 deel van de carbonarasaus en dek af met een lasagnevel. 3. Schep voor de laatste laag de rest van de tomatensaus op de lasagne, leg hierop de laatste plakjes gerookte zalm en strijk hier weer 1/4 deel van de carbonarasaus over. Dek het gerecht af met het laatste vel lasagne en bestrijk dit met de rest van de saus. Strooi de kaas over het gerecht.

Bereiden

4. Verwarm de oven voor op 175 °C en bak de lasagne in ca. 35 min. goudbruin en gaar.

bereiden min, voorbereiden 20 min

Bevat Energie 560 kcal- Eiwit 39 g- Vet 30 g- Koolhydraten 33 g (per eenpersoonsportie)

Linguine met gerookte zalm en citroen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	PastaMama			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kleine citroen, schoongeboend

125 ml crème fraîche

2 el verse bieslook, fijngeknipt + enkele sprietten

150 g linguine (pasta)

100 g warmgerookte zalmblokjes



Bereiding

Rasp de gele schil dun van de citroen. Meng de crème fraîche met de citroenschil en de helft van het bieslook. Breng op smaak met zout en peper. 2. Kook de linguine volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet de linguine af en draai 4 keer een portie rond een vork. Leg elke gedraaide portie linguine van de vork in een warm schaaltje. 3. Schep in het midden een flinke lepel crème fraîche en daarop een lepel gerookte zalm. Maal er wat peper boven en garneer met de sprietten bieslook.

bereiden 15 min

Bevat Energie 285 kcal- Eiwit 12 g- Vet 14 g- Koolhydraten 28 g (per eenpersoonsportie)

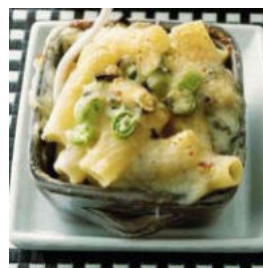
Macaroni & cheese

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Pasta	Slank	Nee
Bron	PastaMama		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g rigatoni (pasta)
30 g boter
30 g bloem
500 ml melk
100 g Gorgonzola
150 g geraspte belegen kaas
3 bosuitjes, gehakt
verse nootmuskaat



Materialen

ovenschaal

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. 2. Kook de rigatoni beetgaar. 3. Verwarm de melk. Laat de boter smelten in een andere pan met dikke bodem. Voeg als de boter gesmolten is in 1x keer de bloem toe en roer de bloem door de gesmolten boter. Dit mengsel wordt ook wel een roux genoemd. Laat op laag vuur de roux in ca. 5 min. lichtbruin kleuren en blijf ondertussen goed roeren met een pollepel of met een garde. Als het kleurt wil dat zeggen dat de bloem gaart en dat geeft straks een lekkere, volle smaak aan de saus. Schenk vervolgens een flinke scheut warme melk bij de roux en roer tot een gladde massa, zonder klontjes. Dit gaat het beste met een garde. Schenk vervolgens de rest van de melk erbij. Het vuur is nog steeds laag, maar dit kunt u nu wat hoger zetten. Blijf roeren tot de saus kookt en u zult merken dat de saus dikker wordt en er een mooi gebonden massa ontstaat. Als u een gladde dikke saus verkregen hebt, neem de pan van het vuur en voeg de verkruimelde gorgonzola en 75 g geraspte kaas toe. Roer net zolang tot de kaas helemaal is opgenomen. 4. Roer de bosuitjes samen met de saus door de pasta. 5. Doe alles in ovenschte schalen en bestrooi met de overige belegen kaas. Bestrooi met verse nootmuskaat. 6. Zet de schaal of schalen in de voorverwarmde oven en laat in ca. 25 min. goudbruin kleuren. Lekker met sla.

bereiden 20 min, wachten 25 min

Bevat Energie 650 kcal- Eiwit 30 g- Vet 29 g- Koolhydraten 67 g (per eenpersoonsportie)

Macaroni met geroosterde paprika en olijven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type Pasta	Slank	Nee
Bron	PastaMama		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 rode paprika's
2 gele paprika's
5 el olijfolie
1 ui, gesnipperd
3 teentjes knoflook, in plakjes
2 el verse oregano, fijngehakt
1 potje zwarte olijven zonder pit (240 g), uitgelekt
300 g grande macaroni (pasta)
100 g Grana Padano flakes



Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 °C. Leg de paprika's op de bakplaat en rooster ze 25 minuten. Stop de paprika's in een plastic zakje. Laat ze 15 min. liggen. 2. Laat de paprika's afkoelen tot lauwwarm. Snijd ze in repen, trek de velletjes eraf en verwijder de zaadjes.

Bereiden

3. Verhit de olie in een hapjespan en fruit de ui, knoflook, oregano en zwarte olijven zachtjes 4 minuten. Schep de geroosterde paprika's erdoor en laat ze in een paar minuten warm worden. 4. Kook intussen de macaroni grande volgens de aanwijzingen op de verpakking. Schep enkele eetlepels kookvocht van de pasta in een schaaltje. Giet de pasta af, schep de pasta door de paprika's en breng het gerecht op smaak met zout en (chili)peper. 5. Voeg als het gerecht iets te droog is, wat van het apart gehouden kookvocht toe. Verdeel het gerecht over 4 diepe warme borden en strooi de kaas erover. Suggesties bij dit gerecht

bereiden 15 min, voorbereiden 5 min, wachten 45 min

Bevat Energie 560 kcal- Eiwit 18 g- Vet 27 g- Koolhydraten 61 g (per eenpersoonsportie)

Pappardelle met kogelbiefstuk

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	PastaMama			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 kogelbiefstukken, in plakjes

2 el olijfolie

75 g pancetta, in stukjes

2 sjalotten, in ringetjes

1 el verse tijmblaadjes

50 ml rode port

125 g mascarpone

250 g verse pappardelle (pasta)

50 g geraspte Parmezaanse kaas



Bereiding

Bestrooi de plakjes biefstuk met zout en peper. Verhit de olie in een hapjespan en bak de biefstuk bruin vanbuiten en rosé vanbinnen in ca. 3 minuten. Schep ze uit de pan op een bord. 2. Bak de pancetta in het resterende bakvet zachtjes uit. Bak de sjalotten met de tijm 2 min. mee. Voeg de port toe en kook alles 2 minuten. Voeg de mascarpone toe en breng dit aan de kook. Breng de saus pittig op smaak met zout en peper. 3. Kook intussen de pappardelle volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet de pasta af en doe de pasta terug in de pan. 4. Schep de saus en plakjes kogelbiefstuk door de pasta. Verdeel het gerecht over 4 warme borden en serveer de kaas apart erbij. Lekker met spruitjes.

bereiden 15 min

Bevat Energie 575 kcal- Eiwit 42 g- Vet 29 g- Koolhydraten 36 g (per eenpersoonsportie)

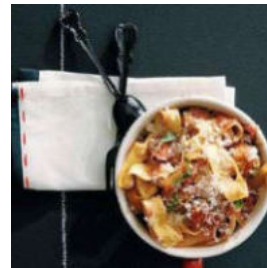
Pappardelle met pittige worst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	PastaMama			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 Catalaanse saucijzen
75 g chorizo, in plakjes
2 kleine uien, in dunne parten
500 g romatomen, in parten
2 el verse oregano, fijngehakt
250 g verse pappardelle (pasta)
100 g geraspte oude kaas



Bereiding

Haal het vel van de Catalaanse worstjes en snijd ze elk in 3 stukjes. 2. Verhit de hapjespan en bak hierin de plakjes chorizo zachtjes uit. Voeg de stukjes worst toe en bak ze al omscheppend bruin. Bak de ui 2 min. mee. Voeg de tomaat, de oregano en zout en peper toe en stoof het gerecht zachtjes 10 minuten. 3. Kook intussen de pappardelle volgens de aanwijzingen op de verpakking. Schep enkele eetlepels kookvocht in een kommetje. Giet de pappardelle af en doe de pasta terug in de pan. 4. Schep de worst-tomatensaus door de pasta. Voeg eventueel wat van het apart gehouden kookvocht toe. Verdeel het gerecht over 4 diepe warme borden. Serveer de kaas erbij.

bereiden 25 min

Bevat Energie 575 kcal- Eiwit 32 g- Vet 33 g- Koolhydraten 37 g (per eenpersoonsportie)

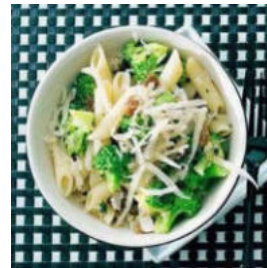
Penne met ansjovis en broccoli

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	PastaMama			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 blikje ansjovis in olie
2 uien, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
75 g rozijnen, gewassen
2 el verse tijmblaadjes
gemalen chilipeper (molentje)
500 g broccoli, in roosjes
300 g penne
100 g oude geitenkaas (stukje)



Bereiding

Verhit in een hapjespan de olie uit het blikje ansjovis. Fruit hierin de ui en knoflook zachtjes 3 minuten. Roer de rozijnen, ansjovis en tijm met 100 ml water en naar smaak chilipeper door de ui. Voeg de broccoliroosjes toe, leg de deksel op de pan en stoof de broccoli in ca 8 min. gaar. 2. Kook intussen de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking. Schep enkele eetlepels kookvocht in een schaaltje. Giet de penne af en schep de pasta door de groenten. 3. Breng het gerecht op smaak met zout en chilipeper. Voeg als het gerecht iets te droog is, wat van het apart gehouden kookvocht toe. Verdeel het gerecht over 4 borden en schaaf de kaas erboven.

bereiden 15 min

Bevat Energie 450 kcal- Eiwit 19 g- Vet 9 g- Koolhydraten 73 g (per eenpersoonsportie)

Penne met peultjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	PastaMama			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g gemengde paddestoelen
6 el olijfolie
1 el verse rozemarijn, fijngehakt
2 tenen knoflook, geperst
100 g Parmaham, in stukjes
200 g peultjes, schoongemaakt
300 g penne (pasta)
75 g Pecorino (stukje)

Materialen
braadslede



Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Maak de paddenstoelen schoon. Halveer alleen de heel grote exemplaren en laat de rest heel. Schep de paddenstoelen in een braadslede om met 2 el olie, rozemarijn, knoflook en naar smaak zout en peper. Zet de braadslede op het rooster in het midden van de oven en rooster de paddenstoelen in 15 min. gaar. Schep ze af en toe om. 2. Verhit intussen de rest van de olie in een hapjespan en bak de stukjes parmaham hierin 2 minuten. Voeg de peultjes en 2 el water toe en stoof ze afgedekt in ca. 8 minuten gaar. 3. Kook de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking. Schep enkele eetlepels kookvocht bij de peultjes. Giet de penne af en doe de pasta terug in de pan. 4. Schep de peultjes met parmaham en de paddenstoelen door de pasta en breng op smaak met zout en peper. Verdeel het gerecht over 4 diepe warme borden en schaaf de kaas erboven. Lekker met een spinazie-salade met pijnboompitten.

bereiden 25 min

Bevat Energie 550 kcal- Eiwit 24 g- Vet 25 g- Koolhydraten 57 g (per eenpersoonsportie)

Penne met tonijn in tomaten-kappertjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	PastaMama			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 blikjes tonijn op olie
1 ui, gesnipperd
2 tenen knoflook, fijngenhakt
500 g vleestomaten, in stukjes
150 g groene olijven, zonder pit
2 el kappertjes
300 g penne (pasta)
gemalen chilipeper (molentje)
4 el zwarte olijventapenade



Bereiding

Laat de blikjes tonijn uitlekken en vang de olie op. Verhit de helft van de olie in een hapjespan en fruit hierin de ui en knoflook heel zachtjes 4 minuten. Voeg de tomaatstukjes, olijven en kappertjes toe en stoof alles zachtjes 10 minuten. 2. Kook intussen de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking. Schep enkele eetlepels kookvocht in een schaaltje. Giet de penne af en schep de pasta door de groenten. Breng het gerecht op smaak met zout en chilipeper. Voeg als de pasta te droog is, een scheutje van het achtergehouden kookvocht toe. 3. Verdeel de pasta over 4 warme diepe borden. Verdeel de tonijn in stukken en leg ze op de pasta. Schep een lepel tapenade op elk bord.

bereiden 20 min

Bevat Energie 530 kcal- Eiwit 30 g- Vet 20 g- Koolhydraten 58 g (per eenpersoonsportie)

Perline met voorjaarsgroenten

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	PastaMama			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 g peultjes, vers
100 g worteltjes
2 kruidenbouillontabletten
1 pak perline met rauwe ham, vers (pasta)
100 ml geslagen room (23% vet)
2 el geraspte Parmezaanse kaas
2 el verse basilicum, fijngesneden
75 g spinazie



Bereiding

Halveer de peultjes in de lengte en snijd de worteltjes in plakjes. 2. Breng intussen in een ruime pan 800 ml water met de bouillontabletten aan de kook. Voeg de peultjes en wortel toe en kook ze zachtjes 3 minuten. Voeg de perline toe en kook de soep nog zachtjes 4 minuten. 3. Klop de room stijf en schep de kaas en het basilicum erdoor. 4. Proef en breng de soep op smaak met zout en peper. Roer de spinazieblaadjes door de soep en schep de soep direct in 4 diepe borden. Schep in elk bord een toef room en geef de rest apart erbij. Lekker met Italiaanse soepstengels.

Tip

Ook lekker als maaltijdsoep voor 2 personen.

bereiden 15 min

Bevat Energie 285 kcal- Eiwit 13 g- Vet 11 g- Koolhydraten 33 g (per eenpersoonsportie)

Ravioli met saffraanboter

Menugang	Hapje	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type Pasta	Slank	Nee
Bron	PastaMama		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

1 pak verse ravioli met 4 kazen
1 enveloppe saffraandraadjes
75 g roomboter gezouten
mespuntje gemberpoeder (djahé)



Bereiding

Week intussen de saffraandraadjes 10 minuten in 1 eetlepel kokendheet water. 2. Kook intussen de ravioli volgens de aanwijzingen op de verpakking. 3. Leg de boter en de saffraan met vocht in een steelpan en laat de boter op een heel zacht vuur smelten. Laat de boter nog heel even trekken. Voeg naar smaak wat gemberpoeder toe. 4. Schep de ravioli voorzichtig met een schuimspaan uit de pan en leg ze in een vergiet. Verdeel ze vervolgens over amuselepels of Chinese soeplepels en schep wat van de boter erop. Serveer direct.

Tip

Ook lekker als voorgerecht voor 4 personen.

bereiden 15 min

Bevat Energie 155 kcal- Eiwit 4 g- Vet 9 g- Koolhydraten 15 g (per eenpersoonsportie)

Ravioli met salieboter

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	PastaMama			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

1 pak verse ravioli met 4 kazen

75 g gezouten roomboter

1 1/2 el verse salie, iets groffer gesneden



Bereiding

Kook de ravioli volgens de aanwijzingen op de verpakking. 2. Leg intussen de boter en de blaadjes salie in een kleine steelpan en laat de boter op een heel zacht vuur langzaam smelten. Voeg naar smaak wat peper toe. 3. Schep de ravioli voorzichtig met een schuimspaan uit de pan en leg ze in een vergiet. 4. Verdeel ze vervolgens over amuselepels of Chinese soeplepels en schep wat van de boter erop. Serveer direct.

Tip

Ook lekker als voorgerecht voor 4 personen.

bereiden 5 min

Bevat Energie 155 kcal- Eiwit 4 g- Vet 9 g- Koolhydraten 15 g (per eenpersoonsportie)

Ravioli met tomaten-olijvenboter

Menugang Hapje

Keuken Italiaans

Bron PastaMama

Soort -

Type Pasta

Snel

Ja

Slank

Nee

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

1 pak verse ravioli met 4 kazen

75 g gezouten roomboter

1 tomaat gedroogd op olie, heel fijn gehakt

1 el zwarte olijven zonder pit, heel fijn gehakt

gemalen chilipeper (molentje)



Bereiding

Kook de ravioli volgens de aanwijzingen op de verpakking. 2. Leg intussen de boter, tomaat en olijven in een kleine steelpan en laat de boter op een heel zacht vuur smelten. Laat de boter nog heel even trekken. Voeg naar smaak wat chilipeper toe. 3. Schep de ravioli voorzichtig met een schuimspaan uit de pan en leg ze in een vergiet. 4. Verdeel ze vervolgens over amuselepels of Chinese soeplepels en schep wat van de boter erop. Serveer direct.

Tip

Ook lekker als voorgerecht voor 4 personen.

bereiden 10 min

Bevat Energie 160 kcal- Eiwit 3 g- Vet 10 g- Koolhydraten 15 g (per eenpersoonsportie)

Rigatoni met pittige tomatensaus en minigehaktballetjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	PastaMama			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 el olijfolie
1 ui, gesnipperd
2 tenen knoflook, fijngehakt
250 g verse soepballetjes
700 g vleestomaten, in stukjes
2 gedroogde rode pepertjes
300 g rigatoni (pasta)
15 g verse basilicum, in stukjes gescheurd
75 g Pecorino (stukje)



Bereiding

Verhit de olie in een hapjespan en fruit hierin de ui en knoflook 3 minuten. Voeg de gehaktballetjes toe en bak ze rondom bruin. 2. Halveer de tomaten en verwijder de zaadjes. Snijd de tomaten in stukjes. Roer de stukjes tomaat door de gehaktballetjes en verkruimel de pepertjes erboven. Voeg naar smaak zout toe en stoof de tomaten zachtjes 10 minuten. 3. Kook intussen de rigatoni volgens de aanwijzingen op de verpakking. Schep enkele eetlepels kookvocht door de tomaten in de pan. Giet de rigatoni af en doe de pasta terug in de pan. 4. Schep de tomaat met gehaktballetjes door de pasta. Verdeel het gerecht over 4 diepe warme borden en schaaf de kaas erboven. Strooi het basilicum over het gerecht.

bereiden 20 min

Bevat Energie 530 kcal- Eiwit 28 g- Vet 18 g- Koolhydraten 64 g (per eenpersoonsportie)

Rode tagliatelle met groene groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Ja
Bron	PastaMama			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g rode tagliatelle (pasta)

150 g prei, in ringen

200 g broccoliroosjes, klein

6 eieren

150 ml melk

100 g Gorgonzola dolce (kaas)

3 el verse Italiaanse kruiden fijngehakt



Materialen

lage ovenschaal

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 °C. Kook de tagliatelle volgens de aanwijzingen op de verpakking. Kook de prei en broccoli de laatste 3 min. mee. Giet de tagliatelle met de groenten af en spoel ze na met koud water. 2. Klop intussen in een ruime kom de eieren met melk, kaas en kruiden los. Voeg naar smaak zout en peper toe. 3. Verdeel de tagliatelle met de groenten over de bodem van de ingevette vorm en schenk het eimengsel erover. 4. Zet de vorm op het rooster in het midden van de oven en bak het gerecht in ca. 30 min. goudbruin en gaar.

bereiden 15 min, wachten 30 min

Bevat Energie 445 kcal- Eiwit 27 g- Vet 15 g- Koolhydraten 51 g (per eenpersoonsportie)

Schiaffoni met gehakt

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	PastaMama			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 schiaffoni (minicanneloni, pasta)
300 g gehakt half-om-half
1 sjalot, fijngehakt
1/2 el verse gember, fijngehakt
1 el verse salie, fijngehakt + enkele blaadjes
1 el bloem
50 g pizzakaas



Materialen

aluminiumfolie, kleine ovenschaaltjes, ingevet

Bereiding

Vorbereiden

1. Kook de schiaffoni volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet ze af, schenk er een klein beetje koud water op. 2. Verhit intussen een koekenpan en bak het gehakt rul. Voeg tijdens het bakken 1/2 tl zout en naar smaak peper toe. Roer de sjalot, gember en salie erdoor en fruit alles nog 2 minuten. Roer de bloem door het gehakt en fruit het 1 min. mee. Roer 2 el water door het gehakt en breng dit aan de kook. Laat het gehakt iets afkoelen. 3. Vul de schiaffoni met het gehakt en zet ze rechtop in de ovenschaaltjes. Strooi de kaas erover. Dek de schaaltes luchtig af met aluminiumfolie en bewaar ze tot gebruik in de koelkast.

Bereiden

4. Verwarm de oven voor op 175 °C. Zet de schaaltes op het rooster in het midden van de oven en laat het gerechtje in ca. 15 min. goed warm worden. Verwijder het folie en strooi de salieblaadjes erover.

Tip

Ook lekker als hapje, 12 stuks.

Bereiden 5 min, vorbereiden 15 min, wachten 15 min

Bevat Energie 295 kcal- Eiwit 18 g- Vet 19 g- Koolhydraten 13 g (per eenpersoonsportie)

Spaghetti met biefstuk en rucola

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	PastaMama			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 1/2 el balsamicoazijn
2 teentjes knoflook, geperst
400 g biefstuk
300 g spaghetti
3 el olie
3 el groene olijventapenade
75 g rucola
75 g verse geraspte Parmezaanse kaas



Bereiding

Meng in een kom de balsamicoazijn met de knoflook en naar smaak zout en peper door elkaar. Snijd de biefstukken in plakjes en schep ze door de marinade. Marineer ze 10 min. op kamertemperatuur. 2. Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking. 3. Verhit de olie in een koekenpan en bak de plakjes biefstuk al omscheppend bruin en in 3 min. rosé. Schep de tapenade door de biefstuk. 4. Schep enkele eetlepels kookvocht van de pasta in een kommetje. Giet de spaghetti af en doe de pasta terug in de pan. 5. Schep de biefstuk en de 3/4 deel van de rucola door de pasta. Voeg als het gerecht iets te droog is, wat van het apart gehouden kookvocht toe. Breng het gerecht op smaak met zout en peper en verdeel het over 4 diepe warme borden. Leg op elk bord een toef van de achtergehouden rucola. Serveer de kaas erbij. Lekker met een salade van kerstomaatjes met basilicum en citroenolie.

bereiden 15 min, wachten 10 min

Bevat Energie 570 kcal- Eiwit 41 g- Vet 20 g- Koolhydraten 56 g (per eenpersoonsportie)

Spaghetti met garnalen en mexicaanse peper

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Ja
Bron	PastaMama			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g spaghetti (pasta)
1/2 tl jalapeñopepers (pot), fijngehakt
3 el tomatentapenade, fijngehakt
500 g reuzengarnalen, ontdooit
1 el olijfolie
4 romatomen, in stukjes
3 bosuitjes, in stukjes
basilicumblaadjes



Bereiding

Roer 1 el vocht uit het peperpotje door de fijngehakte jalapeñopepers en tomatentapenade. 2. Knip de pantsers van de garnalen in, snij ze iets in en vul met wat van het tomatenmengsel. Druk ze weer iets dicht. 3. Kook de spaghetti beetgaar. 4. Bak de garnalen goudbruin in de olie. Voeg de tomaatblokjes en de bosui toe. Bak enkele minuten mee. Voeg wat kookvocht van de pasta toe. 5. Giet de pasta af en schep de saus door de pasta. Bestrooi met basilicumblaadjes.

bereiden 15 min, voorbereiden 15 min

Bevat Energie 450 kcal- Eiwit 33 g- Vet 10 g- Koolhydraten 57 g (per eenpersoonsportie)

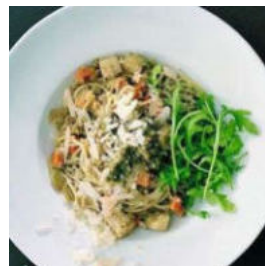
Spaghetti met walnotenpesto en wortelgroenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type Pasta	Slank	Nee
Bron	PastaMama		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

75 g walnoten, gepeld
1 bakje verse groene pesto
1 el olijfolie
1 kleine ui, gesnipperd
300 g winterwortel
300 g knolselderij
300 g spaghetti (pasta)
100 g Grana Padano flakes (kaas)



Bereiding

Voorbereiden

1. Verhit een koekenpan zonder vet en rooster de walnoten lichtbruin. Laat ze afkoelen. Hak de noten heel fijn en schep ze door de pesto.

Bereiden

2. Verhit de olie in een hapjespan en fruit de ui zachtjes 3 minuten. Snijd de wortelen en knolselderij in blokjes van ca. 1 cm. Schep ze door de ui en bak ze 2 min. mee. Schenk 3 el water in de pan en voeg naar smaak zout toe. Stoof de groenten afgedekt in ca. 10 min. gaar. 3. Kook intussen de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking. Schep enkele eetlepels kookvocht bij de groenten. Giet de spaghetti af en doe de pasta terug in de pan. 4. Schep de groenten met de helft van de walnotenpesto door de spaghetti. Verdeel de pasta over 4 warme diepe borden schep op elk bord nog een lepel pesto. Serveer de kaas er apart bij. Lekker met rucola.

Tip

Liever met vlees? Bak met de ui 250 g gekruid gehakt mee.

bereiden 20 min, voorbereiden 5 min

Bevat Energie 720 kcal- Eiwit 24 g- Vet 42 g- Koolhydraten 62 g (per eenpersoonsportie)

Spaghettini met garnalen en peper

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	PastaMama			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 citroen, schoongeboend
4 el olijfolie
4 teentjes knoflook, in plakjes
1 rode peper, in dunne ringetjes
200 g jumbo garnalen
150 g spaghettini (pasta)
3 el koriander grof geknipt



Bereiding

Rasp de schil dun van de citroen en pers de vrucht uit. Verhit de olie in een hapjespan en fruit de plakjes knoflook goudgeel in de olie. Bak de rode peper 1 min. mee. Neem de pan van het vuur en roer de garnalen en geraspte citroenschil erdoor. 2. Kook intussen de spaghettini volgens de aanwijzingen op de verpakking. Schep enkele eetlepels kookvocht in een kommetje. Giet de spaghettini af en doe de pasta terug in de pan. 3. Schep het garnalenmengsel met de koriander door de pasta. Breng op smaak met zout en citroensap en laat de pasta in 1 min. goed warm worden. Voeg als het gerecht iets te droog is wat van het apart gehouden kookvocht toe. Verdeel het gerecht over 4 diepe warme borden.

bereiden 15 min

Bevat Energie 270 kcal- Eiwit 13 g- Vet 12 g- Koolhydraten 28 g (per eenpersoonsportie)

Spaghettisoep met pompoen en prei

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	PastaMama			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 el olijfolie
125 g prei, in 1 cm dikke ringen
2 tenen knoflook, fijngehakt
150 g pompoen, schoongemaakt en in stukken
1 el verse oregano, fijngehakt
1 groentebouillontablet
100 g spaghetti
125 g verse soepballetjes
25 g Parmezaanse kaas, versgeraspt



Bereiding

Verhit de olie in een soeppan en fruit hierin de prei en knoflook zachtjes 2 minuten. Schep de stukken pompoen en de oregano erdoor. Voeg 1/2 liter water en het bouillon-tablet toe en breng alles aan de kook. Kook de soep zachtjes 5 minuten. 2. Voeg de spaghetti toe en kook de pasta volgens de kooktijd op de verpakking in de soep gaar. Kook de laatste 5 min. ook de soepballetjes mee. 3. Breng de soep op smaak met zout en peper. Schep de soep in 2 ruime diepe borden en serveer de kaas apart erbij.

Tip

Ook lekker als voorgerecht voor 4 personen.

bereiden 20 min

Bevat Energie 440 kcal- Eiwit 22 g- Vet 18 g- Koolhydraten 47 g (per eenpersoonsportie)

Tagliatelle met wortel, citroen en geitenkaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	PastaMama			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g wortels

1 citroen, schoongeboend

75 ml olijfolie

300 g tagliatelle (pasta)

15 g verse koriander, fijngehakt

200 g zachte geitenkaas, verkruimeld



Bereiding

Schil de wortelen eerst rondom met de dunschiller zodat ze schoon zijn. Schaaf nu met de dunschiller in de lengte zo veel mogelijk dunne plakjes van de wortelen. 2. Rasp de schil dun van de citroen, halveer de vrucht en pers 1 helft uit. Verwarm de olie in een ruime hapjespan en voeg de geraspte citroenschil toe. Laat van het vuur af de smaak even in de olie trekken. 3. Kook de tagliatelle volgens de aanwijzingen op de verpakking. Kook de geschaafde wortel de laatste 2 min. mee. 4. Zet de pan met olie weer op het vuur. Schep enkele eetlepels van het kookvocht van de pasta voorzichtig in de pan met olie. Giet de tagliatelle met wortel af en laat ze weer in de pan glijden. Roer de citroenolie en naar smaak citroensap, zout en peper door de pasta. Schep de pasta in 4 warme borden en strooi de koriander en de geitenkaas erover. Lekker met een rucolasalade.

bereiden 20 min

Bevat Energie 550 kcal- Eiwit 16 g- Vet 29 g- Koolhydraten 56 g (per eenpersoonsportie)

Tagliolini met spruitjes en gerookte eend

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	PastaMama			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

700 g spruitjes, schoongemaakt

2 el olijfolie

3 sjalotten, in ringetjes

250 g verse tagliolini (pasta)

250 g gerookte eendenborst (2 pakjes)

125 ml mascarpone



Bereiding

Halveer de spruitjes. Verhit de olie in een ruime hapjesspan of kleine braadpan. Fruit de sjalotten zachtjes 2 min. in de olie. Voeg de spruitjes toe en bak ze 1 min. zachtjes mee. Strooi wat zout over de spruitjes, schenk 2 el water in de pan en stoof de spruitjes met de deksel op de pan in ca. 8 min. beetgaar. 2. Kook intussen de tagliolini volgens de aanwijzingen op de verpakking. Haal de plakjes eendenborst van elkaar. 3. Schep enkele eetlepels van het kookvocht bij de spruitjes. Giet de tagliolini af en doe de pasta terug in de pan. Schep het spruitjesmengsel en de plakjes eend erdoor. Breng pittig op smaak met peper en warm de pasta nog heel even zachtjes door. Verdeel het gerecht over 4 warme borden en schep op elk bord een flinke lepel mascarpone.

bereiden 15 min

Bevat Energie 505 kcal- Eiwit 26 g- Vet 27 g- Koolhydraten 40 g (per eenpersoonsportie)

Tortellini met paddenstoelen

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type Pasta	Slank	Nee
Bron	PastaMama		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

25 g boter
2 kleine sjalotten, in ringetjes
1 el verse rozemarijn, fijngehakt
250 g kastanjechampignons
75 ml crème fraîche
1 pak tortellini met kaas en noten, vers
50 g Grana Padano snippers



Bereiding

Verhit de boter en fruit de sjalotten en rozemarijn 1 minuut. Voeg de paddenstoelen toe en bak ze al omscheppend in 5 min. gaar. Roer de crème fraîche en naar smaak zout en peper erdoor en breng alles aan de kook. Houd de paddenstoelen op een laag vuur warm. 2. Kook de tortellini volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar. 3. Schep 3 el van het kookvocht van de tortellini bij de champignons. Giet de tortellini af en verdeel ze over 4 warme borden. Lepel de paddenstoelen met room op de tortellini. Strooi een deel van de kaas erover en geef de rest er apart bij.

Tip

Ook lekker als hoofdgerecht voor 2 personen.

bereiden 15 min

Bevat Energie 345 kcal- Eiwit 14 g- Vet 18 g- Koolhydraten 32 g (per eenpersoonsportie)

Trottole met tomaatjes en mozzarella

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type Pasta	Slank	Nee
Bron	PastaMama		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g cherry tomaten, aan de tak
4 el olijfolie met knoflook-chilipeper
1 el balsamicoazijn
1 zakje minibolletjes mozzarella
150 g trottole (pasta)
1/2 zakje waterkers



Bereiding

Verwarm de oven voor op 225 °C. Bestrijk de tomaatjes aan de tros met olie en leg ze op de bakplaat. Strooi er wat zout over en druppel er wat balsamicoazijn over. Schuif de bakplaat in het midden van de oven en rooster de tomaatjes 10 minuten. Halveer de mozzarellabolletjes. 2. Kook de trottole volgens de aanwijzingen op de verpakking. Schep enkele eetlepels kookvocht in een schaal. Giet de trottole af en doe de pasta terug in de pan. Roer de resterende olie door de pasta. Voeg als de pasta te droog is, een scheutje van het achtergehouden kookvocht toe. 3. Verdeel de pasta over 4 warme diepe borden. Knip de tros met tomaatjes in 4 stukjes en verdeel de tomaatjes en minimozzarella over de borden. Leg een toef waterkers op de pasta en druppel er nog wat balsamicoazijn over.

bereiden 25 min

Bevat Energie 355 kcal- Eiwit 14 g- Vet 20 g- Koolhydraten 30 g (per eenpersoonsportie)

Vlinderpasta met doperwten, feta, tijm en citroen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	PastaMama			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 citroen, schoongeboend
300 g farfalle (pasta)
450 g doperwten (diepvries)
4 el olijfolie
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
3 el verse tijmblaadjes
200 g witte kaas, in kleine blokjes
gemalen chilipeper (molentje)



Bereiding

Rasp de gele schil van de citroen en pers de vrucht uit. Kook de farfalle volgens de aanwijzingen op de verpakking. Kook de doperwten de laatste 5 min. mee. 2. Verhit intussen de olie in een hapjespan en fruit hierin de ui met knoflook en tijm zachtjes 3 minuten. 3. Schep enkele eetlepels kookvocht van de pasta door de ui in de pan. Giet de pasta en doperwten af en schep ze door de uien. Schep de geraspte citroenschil en de stukjes feta ook door de pasta. Breng het gerecht op smaakmet citroensap, zout en chilipeper en verdeel het over 4 borden.

Bereiden 20 min

Bevat Energie 600 kcal- Eiwit 20 g- Vet 25 g- Koolhydraten 74 g (per eenpersoonsportie)

Zwarte tagliatelle met mosselen en coppa di parma

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	PastaMama			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 el olijfolie
75 g coppa di Parma, in stukjes
2 teentjes knoflook, geperst
150 g prei, in dunne ringen
1 kg verse panklare mosselen
100 ml witte vermout
200 ml geslagen room (23% vet)
300 g zwarte tagliatelle (pasta)
15 g verse dille, in kleine toefjes



Bereiding

Vorbereiden

1. Verhit de olie in een mosselpan en bak de coppa zachtjes uit. Bak de knoflook en prei 1 min. mee. Voeg de mosselen en vermout toe. Leg de deksel op de pan en kook de mosselen in ca. 10 min. gaar. 2. Giet de mosselen boven een hapjespan af. Schenk de room bij het mosselvocht en kook dit op middelhoog vuur in tot er nog ca. 200 ml vocht over is. Proef de saus en breng hem op smaak met zout en peper. 3. Haal intussen 3/4 deel van de mosselen uit de schelp. Leg de gepelde en ongepelde mosselen en de coppastukjes die in het vergiet zijn achtergebleven, in de saus en bewaar de saus eventueel tot gebruik in de koelkast.

Bereiden

4. Kook de tagliatelle volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verwarm eventueel de saus met de mosselen. Schep enkele eetlepels van het kookvocht van de pasta bij de mosselen. 5. Giet de pasta af en doe de pasta terug in de pan. Schep de mosselen met saus door de pasta. Verdeel de pasta over 4 warme diepe borden en strooi de toefjes kruiden erop.

bereiden 10 min, voorbereiden 20 min

Bevat Energie 575 kcal- Eiwit 26 g- Vet 22 g- Koolhydraten 65 g (per eenpersoonsportie)

