



Ruuds kookboek



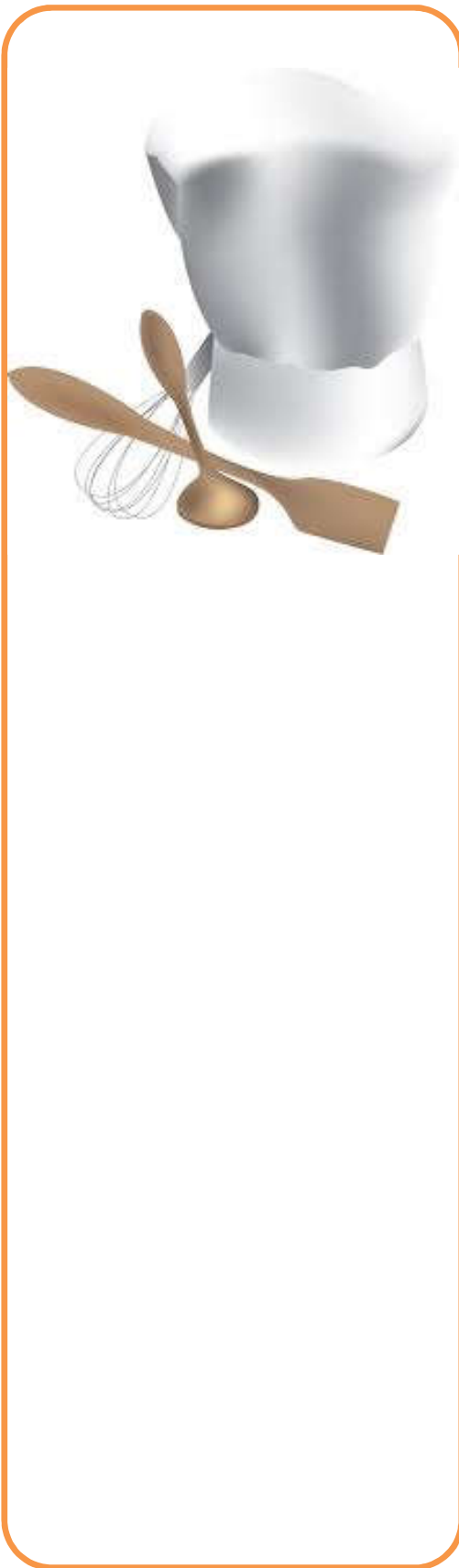
Macaronirecepten



Inhoud

Gebruikte afkortingen.	3
Dzuevec.	4
Lapsjevnik – zoete macaronipannenkoek.	5
Lintmacaroni met champignonsaus.....	6
Macaroni au gratin – gegratineerde macaroni.	7
Macaroni cassarole.....	8
Macaroni rookworstsalade.	9
Makaronia me kima – macaroni met gehaktsaus.	10
Pasta met verse groenten en knoflook.	11
Romige macaroni met bloemkool.	12
Snelle macaroni met spinazie.	13
Warme pastasalade met tonijn.	14

Gebruikte afkortingen.



Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
dl	Deciliter
dln	Deel
drp	Druppel
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel
fls	Fles
g	Gram
gbl	Groot blik
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbl	Klein blik
kg	Kilogram
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
kp	Kopje
kr	Kropje
pk	Pak
pl	Plak
prt	Portie
ptj	Potje
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
spr	Sprietje
stf	Staafje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tl	Theelepel
tn	Teentje
vl	Vel
vlt	Vingerlengte
wgls	Wijnglas

Dzuvec.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Servische
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
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.
sudderden.
Blus dan af met de witte wijn.
Laat het geheel, mèt 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.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Lapsjevník – zoete macaronipannenkoek.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: Russische
Personen: 4
Sterren: *
Snel /-Slank
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.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - 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 lapsjevník in de toegedekte koekenpan in ca. 15 minuten 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: ***
Snel / Slank
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.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - 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 de 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 – gegratineerde macaroni.



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

Ingrediënten

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

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - 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 ovenvaste schaal. 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: **
Snel / Slang
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.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Macaroni rookworstsalade.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slang
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

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.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Makaronia me kima – macaroni met gehaktsaus.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
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,
fijngehakte
1 laurierblad
4 kp macaroni
1½ dl olie, olijf-
- peper
1 el suiker
750 g tomaten, rijpe,
geschild en fijngehakt
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.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Pasta met verse groenten en knoflook.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
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.
Scheep 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.
Scheep de saus door de pasta.
Breng de pasta op smaak met peper en zout.
Serveer de pasta met de kaas.

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 3675
Energie kcal: 875
Eiwit: 32 g
Koolhydraten: 79 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 48 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Romige macaroni met bloemkool.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slank
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
3/4 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 smeugig genoeg is.
Serveer met fijngeraspte Parmezaan of een andere pittige, harde kaas.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Snelle macaroni met spinazie.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
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.
Scheep de champignons en paprika door de macaroni.
Scheep de spinazie door de macaroni.
Roer de crème fraîche door de macaroni.
Bestrooi de macaroni met kaas.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Warme pastasalade met tonijn.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
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)

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

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.



<https://ruudskookboek.jouwweb.nl>