



*Ruuds kookboek*



**Pastarecepten**



## Inhoud

Gebruikte afkortingen. ....	3
Alfredo. ....	4
Asperges met pasta en garnalen. ....	5
Aubergine-lasagne met mozzarella en tomatensalsa. ....	6
Auberginepasta met Italiaanse kalfsspiesen. ....	7
Farfalle met doperwten en kaas. ....	8
Italiaanse kipstoof met pompoen en tomatenblokjes. ....	9
Italiaanse zomergroentensoep met verse pasta. ....	10
Kabeljauw met tapenade. ....	11
Kipspinazielasagna. ....	12
Lasagna met gegrilde groenten. ....	13
Mosselen pastagerecht 'Boston'. ....	14
Oosterse fusilli met groenten. ....	15
Pappardelle met wild zwijn. ....	16
Pasta al uovo al salmone – Eierpasta met zalm. ....	17
Pasta met gehaktsaus. ....	18
Pasta met geroosterde tomaten uit de oven. ....	19
Pasta met kip en spinazie. ....	20
Pasta met knoflook en parmaham. ....	21
Pasta met spekjes en champignons. ....	22
Pasta met tomatensaus. ....	23
Pasta met verse groenten en knoflook. ....	24
Pastasalade met kip. ....	25
Pastasalade met vis. ....	26
Penne carbonara. ....	28
Penne met hete balletjes in auberginesaus. ....	29
Pennesalade met tonijn en knapperige groenten. ....	30
Pittige pappardella met oesterzwammen. ....	31
Romige courgettelasagna met ei. ....	32
Toni's broccolipasta. ....	33
Tortellinisalade I. ....	34
Vlinderpasta met roerbak kip en salami. ....	35

## 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
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tl	Theelepel
tn	Teentje
vl	Vel
vlt	Vingerlengte
wgls	Wijnglas

## Alfredo.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: Italiaanse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Bert Allers**

### Ingrediënten

90 g boter  
150 g kaas, Parmezaanse,  
versgeraspte  
- kruiden, verse (bijv. tijm)  
500 g pasta  
- peper  
3 el peterselie, fijngehakte  
3 dl room, slag-  
- zout

**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.

Kook de pasta in een pan ruim kokend water met zout al dente.  
Giet de pasta af.  
Houd de pasta warm in de pan.  
Smelt, terwijl de pasta opstaat, de boter op een laag vuur.  
Voeg de Parmezaanse kaas en slagroom toe aan de boter.  
Breng de saus al roerend aan de kook.  
Zet het vuur laag.  
Laat de saus al roerend iets inkoken.  
Voeg de peterselie toe aan de saus.  
Breng de saus op smaak met zout en peper.  
Meng de saus goed door elkaar.  
Schep de saus door de pasta.  
Garneer de pasta met fijngehakte verse kruiden, zoals tijm.

### Tip:

Traditioneel eet men fettuccine bij deze saus, maar u kunt elke gewenste pastasoort gebruiken.

## Asperges met pasta en garnalen.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Mawi

### Ingrediënten

250 g asperges, witte  
1 el bieslook, fijngeknipte  
1 bouillonblokje, vis-  
200 g garnalen, gekookte, gepelde  
1 el kervel, fijngehakte  
300 g pasta (bijv. schelpjes)  
250 ml slagroom (of 2dl kookroom)  
- zout

**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

### Vorbereiding.

Snij een stuk van de onderkant van de geschilde asperges.  
Snij de asperges in stukjes van 3 cm.

### Bereidingswijze.

Kook de aspergestukjes ongeveer 8 min. in licht gezouten water net gaar.  
Kook de pasta volgens de aanwijzing op de verpakking beetgaar.  
Giet de pasta af.  
Laat ook de asperges uitlekken.  
Verwarm de slagroom in een steelpan.  
Los het bouillonblokje erin op.  
Voeg de garnalen, aspergestukjes en kervel toe en laat de room niet koken.  
Verdeel de pasta over de borden en giet de warme room erover.  
Strooi de bieslook over dit gerecht.

### Tips:

Roer in plaats van gekookte gepelde garnalen stukjes zalm door de room.  
Vervang de witte asperges door groene asperges of door kleine broccoli-roosjes.

## Aubergine-lasagne met mozzarella en tomatensalsa.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: TIP Culinair**

### Ingrediënten

1 aubergine, grote, in dikke plakken  
4 tk basilicum, verse  
1 bol mozzarella, in plakjes  
3 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
- tabasco  
3 tomaten, ontveld en grofgesneden  
1 ui, kleine, fijngesneden  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de grill voor op hoogste stand.  
Leg de aubergineplakken in braadslede of ovenschaal.  
Bestrijk de aubergine dun met olie.  
Rooster de aubergine ± 7 min. onder de grill.  
Keer de plakken aubergine om.  
Bestrijk de aubergine dun met olie.  
Laat de aubergine ng ± 7 min. onder de grill roosteren.  
Verwarm de oven voor op 200°C.  
Vermeng voor de salsa de tomaten met ui en fijngesneden blaadjes van 2 takjes basilicum.  
Breng de salsa op smaak (pittig) met zout, peper en tabasco.  
Maak in de braadslede torentjes van plakken aubergine en laagjes salsa.  
Leg op ieder torentje een plakje mozzarella.  
Zet de torentjes ± 5 min. in oven, zodat de kaas net smelt.  
Bedruppel de torentjes met de rest van olie.  
Garneer de torentjes met basilicumblaadjes.

### Tip:

Ook lekker met courgette in plaats van aubergine.

**Bereidingstijd: 30 min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: 170**

**Eiwit: - g**

**Koolhydraten: - g**

**Suiker: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: - g**

**Onverzadigd: - g**

**Vezels: - g**

**Zout: - g**



## Auberginepasta met Italiaanse kalfsspiesen.



Menugang:  
Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*  
~~Snel~~ / ~~Slank~~  
Bron: C1000

### Ingrediënten

2 aubergines, in blokjes  
2 el azijn, balsamico  
8 kalfsspiesen, Italian  
3 el olie, olijf-,  
traditioneel  
- peper  
400 g tagliatelle  
1 bl tomatenblokjes à  
400 g  
1 ui, gesnipperd  
- zout

Bereidingstijd: 20 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 2665  
Energie kcal: 635  
Eiwit: 49 g  
Koolhydraten: 12 g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 83 g  
Onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Verhit 2½ el van de olie in een hapjespan.  
Fruit de ui al omscheppend goudgeel en glazig.  
Bak de aubergine 5 minuten mee.  
Voeg de tomatenblokjes en het vocht toe.  
Roer de azijn door het mengsel.  
Roer peper en zout naar smaak door het mengsel.  
Stoof alles nog 7 minuten.  
Kook de tagliatelle in water met zout beetgaar.  
Bestrijk de spiesen met olie.  
Rooster de spiesen in een grillpan of op het rooster van een gloeiende barbecue rondom bruin.  
Serveer de spiesen met de pasta en de saus.

### Tip:

Garneer met fijngesneden basilicum.

### Wijntip:

Canaletto, rosado, rosé, Italië.

## Farfalle met doperwten en kaas.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: Italiaanse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Smaak**  
**Bron: Carta**

---

### Ingrediënten

200 g doperwten, koelverse  
400 g farfalle (strikjes  
pasta)  
100 g grana padano (kaas)  
250 ml slagroom

---

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 680**  
**Eiwit: 20 g**  
**Koolhydraten: 78 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 32 g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

---

### Bereiding.

Kook de farfalle beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Voeg na 5 min. koken de doperwten toe en kook ze met de farfalle gaar. Schaaf de grana padano met een fijne schaaft of een grove rasp in flinters. Giet de farfalle met doperwten af en vang wat van het kookvocht op. Roer de slagroom door de farfalle en warm de pasta nog heel even door. Voeg eventueel een klein scheutje kookvocht toe als de pasta te droog wordt. Schep de helft van de kaas erdoor. Schep de pasta in vier diepen borden, maal er royaal peper boven en strooi de rest van de kaas eroverheen.

### Tip:

Lekker met een rucola-salade.



## Italiaanse kipstoof met pompoen en tomatenblokjes.



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

### Ingrediënten

**1 kg gnocchi di patate**  
**4 kippenbouten**  
**4 el olie, olijf-**  
**1 snf peper**  
**400 g pompenblokjes**  
**2 tk rozemarijn**  
**1 sinaasappel**  
**800 g tomatenblokjes**  
**2 uien**  
**150 ml water**  
**1 snf zout**

### Bereiding.

Verhit in een ruime braadpan de olijfolie. Bestrooi de kippenbouten met zout en peper. Bak ze aan beide kanten in 4 min. bruin aan. Voeg de uien toe en bak 2 min. zachtjes mee. Voeg de tomatenblokjes en rozemarijn toe. Trek met een dunschiller 3 repen van de sinaasappelschil en voeg die ook toe. Leg een deksel op de pan en stook de kippenbouten in 1 uur gaar. Voeg na 30 min. de pompoenblokjes en het water toe. Kook de gnocchi volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verdeel de kippenbouten met de groenten over 4 borden. Schep er de gnocchi bij.

**Vorbereidingstijd: 20 min.**

**Wachttijd: 60 min.**

**Bereidingstijd: - min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: 957**

**Eiwit: 45 g**

**Koolhydraten: 98 g**

**Suiker: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: 41 g**

**Onverzadigd vet: - g**

**Verzadigd vet: - g**

**Vezels: - g**

**Zout: - g**

## Italiaanse zomergroentensoep met verse pasta.



Menugang:  
Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Menuopmaat.nl

### Ingrediënten

- basilicum, verse, grote hoeveelheid  
1½ l bouillon, vlees-  
200 g erwtjes, verse  
200 g haricots verts, gehalveerd  
- kaas, Parmezaanse, vers geschaafd  
1 tn knoflook, uitgeperst  
2 el olie, olijf-  
- olie, olijf- (extra vergine), scheutje  
200 g ontbijtspek, gerookt  
200 g pasta, verse (liefst gevulde)  
- peper, zwarte, versgemalen  
4 pomodori  
1 prei, in halve ringetjes  
200 g tuinboontjes, kleine, verse  
1 ui, grote, gesnipperd  
- zout

### Bereiding.

Snijd de ontbijtspek in kleine dobbelsteentjes. Knip de basilicum in reepjes. Verhit de olijfolie in een ruime soeppan. Bak hierin de spekjes krokant. Schep het overtollige vet uit de pan en fruit de uiensnippers, de prei en knoflook 10 min. zachtjes mee met de spekjes. Voeg de bouillon toe en breng hem aan de kook. Voeg de erwtjes, de tuinboontjes en de haricots verts toe en laat ze in ongeveer 5 min. beetgaar koken (alle groentesoorten hebben ongeveer evenveel kooktijd nodig). Kook ondertussen de pasta beetgaar in een ruime hoeveelheid gezouten water. Giet hem af en roer er een scheutje extra vergine olijfolie doorheen. Kruis de tomaten in en dompel ze 20 sec. onder in kokend water. Leg ze meteen daarna in ijskoud water. Ontvel de tomaten (gaat nu heel gemakkelijk). Ontpit de tomaten ook en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Maak de soep af door de tomaten, vers gemalen zwarte peper en de basilicum toe te voegen. Proef en strooi eventueel nog wat zout in de soep. Schep aan tafel in elk bord eerst wat pasta en vervolgens de soep. Schaaf een beetje Parmezaanse kaas over de soep.

### Tips:

Je kunt de Parmezaanse kaas van tevoren al schaven. Zet dan naast elk bord een klein privéschaaltje met kaas. Kun je geen verse doperwtjes en/of tuinboontjes krijgen, koop dan diepvriesgroenten. Gebruik liever geen groenten uit blik of pot.

### Voedingswaarden

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

## Kabeljauw met tapenade.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Freya Zuidervaart**

### Ingrediënten

**150 g aubergine**  
**100 g kabeljauw**  
**1 el olie, olijf-**  
**150 g pasta**  
**- peper**  
**25 g tapenade**  
**- zout**

**Bereidingstijd: 40 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 368**  
**Eiwit: 25 g**  
**Koolhydraten: 33 g**  
**Suiker: - g**  
**Vet: 15 g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Bereid de pasta conform de beschrijving op de verpakking.

Snijdt de aubergine in stukjes.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Leg de kabeljauw op een ovenschaal.

Beleg de kabeljauw met de tapenade.

Zet de ovenschaal in de oven.

Bak de aubergine in de olijfolie totdat ze gaar is.

Serveer de gekookte pasta bij de kabeljauw.

## Kipspinazielasagna.



Menugang:  
Hoofdgerecht  
Keuken: Italiaanse  
Personen: 4  
Sterren: \*  
Snel / Slank  
Bron: Lucy Vader

### Ingrediënten

50 g bloem  
50 g boter  
125 g kaas, belegen,  
geraspte  
60 g kaas, belegen,  
extra geraspte  
300 g kipfilet,  
vleeswaren  
1 tn knoflook  
3 lasagnevellen  
5 dl melk  
1 el olie, olijf-  
250 g spinazie, diepvries

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.

Laat de spinazie ontdooien.  
Snipper de knoflook.  
Verwarm de oven voor op 200°C.  
Verhit de olijfolie.  
Fruit de knoflook in de olie.  
Voeg de spinazie toe aan de knoflook.  
Bak de spinazie tot het vocht verdampt is.  
Breng de spinazie op smaak met zout.  
Zet de spinazie apart.  
Smelt de boter in een steelpan.  
Voeg de bloem toe aan de boter.  
Bak de bloem 1 minuut.  
Voeg al roerend de melk toe aan de bloem.  
Breng het bloemmengsel aan de kook.  
Laat het bloemmengsel 2 minuten zachtjes koken.  
Voeg de kaas toe aan het bloemmengsel.  
Laat de kaassaus afkoelen.  
Voeg 125 ml kaassaus toe aan het spinaziemengsel.  
Snijd de kipfilet in reepjes.  
Scheep 1/3 deel van het spinaziemengsel in een ingevette ovenschaal.  
Dek het spinaziemengsel af met een vel lasagne.  
Scheep 1/3 spinaziemengsel op het vel lasagne.  
Scheep 1/2 van de kip over het spinaziemengsel.  
Dek de kip af met een lasagnevel.  
Scheep 1/3 spinaziemengsel op het vel lasagne.  
Scheep 1/2 van de kip over het spinaziemengsel.  
Dek de kip af met een lasagnevel.  
Schenk de rest van de kaassaus over het vel lasagne.  
Bestrooi het gerecht met de extra kaas.  
Bak de lasagne in het midden van de oven in 40 minuten gaar.

### Tip:

Geschikt voor noten-, kleurstoffen- en nachtschade-allergie.  
NIET geschikt voor gluten- en koemelkallergie.

## Lasagna met gegrilde groenten.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Gezondheidsnet.nl**

### Ingrediënten

- basilicum  
2 el kaas, Parmezaanse,  
geraspte  
1 tn knoflook  
4-6 lasagnebladen  
25 g noten, wal-  
2 el olie  
1 blk tomatenblokjes  
2 uien, rode  
1 venkelknol  
1 wortel, winter-, kleine

**Bereidingstijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 510**  
**Eiwit: 15 g**  
**Koolhydraten: 55 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 25 g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: 5 g**  
**Vezels: 9 g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Maak de groente schoon.  
Snijd de venkel in 8 dunne parten en 1 ui in 4-6 parten.  
Snijd de andere ui in snippers.  
Snijd de wortel in repen.  
Druppel een beetje olie over de groente.  
Gril de groente in een hete grillpan of onder de grill in ca. 10 min. gaar en bruin.  
Fruit de gesnipperde ui in de rest van de olie glazig.  
Pers het teentje knoflook er boven uit.  
Voeg de tomatenblokjes, wat peper, zout en basilicum toe.  
Laat de saus 10 min. sudderen.  
Kook de lasagne gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.  
Hak de walnoten grof.  
Leg op 2 borden een vel lasagne en schep er wat saus over.  
Leg er gegrilde groente op.  
Herhaal dit met nogmaals lasagne, saus en groente.  
Strooi er aan tafel de walnoten en de geraspte kaas over.

## Mosselen pastagerecht 'Boston'.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: Amerikaanse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Mosselen.nl**

### Ingrediënten

**30 g boter**  
**300 g champignons**  
**1 tn knoflook**  
**1½ kg mosselen, verse**  
**250 g noedels, groene**  
**- peper**  
**2 bs peterselie,**  
**fijngehakte**  
**1 ui, gesnipperde**  
**- uienpoeder**  
**½ l water**  
**- zout**

### Bereiding.

Kook de mosselen in licht gezouten water tot de schelpen open staan.  
Kook ondertussen de noedels eveneens in gezouten water.  
Gooi het water weg.  
Schrik de noedels af en laat ze uitlekken.  
Verhit de boter in een pan en fruit de knoflook, de uisnippers, de champignons en de fijngehakte peterselie.  
Blus het geheel af met het mosselnat en laat alles nog even koken.  
Neem de mosselen uit de schelpen en voeg ze met de noedels aan het mosselnat toe.  
Laat er even de kook over komen en breng het gerecht op smaak.

**Bereidingstijd: 20-30 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**



## Oosterse fusilli met groenten.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Tournedos.nl

### Ingrediënten

2 stgl bleekselderij  
2 eieren  
150 g fusilli  
100 g hamblokjes  
1 tn knoflook  
3 el olie, roerbak-  
100 g peultjes  
2 tl sambal badjak  
2 el sojasaus  
1 1/2 dl tomatensap  
1 ui, rode  
4 worteltjes, bos-

### Bereiding.

Kook de fusilli volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.

Klop de eieren los met 1 el water, zout en peper.

Verhit 1 el olie in een koekenpan.

Laat het ei over de bodem uitvloeien en bak de omelet tot de bovenkant droog is.

Maak intussen de groenten schoon.

Snijd de ui, bleekselderij en worteltjes in stukjes en halveer de peultjes.

Rol de omelet op en snijd hem in reepjes.

Verhit de rest van de olie in een wok en roerbak alle groenten 2-4 min.

Pers de knoflook erboven uit.

En roer de sambal, de sojasaus, het tomatensap en de hamblokjes erdoor.

Laat het geheel ±4 min. zachtjes sudderen.

Giet de fusilli af, schep ze door de groenten en warm het gerecht al omscheppend goed door.

Verdeel de omeletreepjes erover.

**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

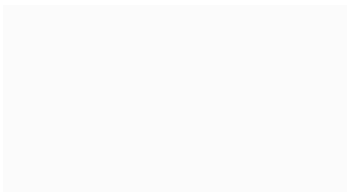
## Pappardelle met wild zwijn.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slang**  
**Bron: Allrecipes.nl**

### Ingrediënten

4 el olie, olijf-, extra  
vergine  
- peper  
2 stngl selderij,  
gesneden  
1 ui, grote witte,  
gesneden  
500 g wild zwijn, in  
blokjes  
2 wortels, gesneden  
- zout  
200 ml wijn, droge rode  
500 g passata (gezeefde  
tomatensaus)  
300 ml water  
450 g pappardelle pasta  
2 el kaas, Parmezaanse,  
geraspte



### Bereiding.

Verhit 2 el olie in een koekenpan op een  
middelhoog vuur.  
Voeg de ui en het vlees toe en roer af en toe.  
Breng op smaak met zout en peper.  
Wanneer het vlees bruin wordt, voeg je de  
wortel en selderij toe.  
Kook tot deze wat zachter zijn, voeg dan de  
wijn toe en laat gedeeltelijk verdampen.  
Wanneer het vlees volledig bruin is, voeg je de  
passata toe.  
Voeg water toe en laat 2 uur koken op een  
middelhoog vuur, roer af en toe.  
Kook ondertussen de pasta volgens de  
aanwijzingen op de verpakking, giet af en zet  
opzij.  
Roer de vleessaus door de hete pasta, voeg 2 el  
olijfolie en Parmezaanse kaas toe.

**Vorbereidingstijd: 10 min.**

**Bereidingstijd: 120 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 al uovo al salmone – Eierpasta met zalm.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: Italiaanse**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Nvn.nl**

### Ingrediënten

3 el crème fraîche  
15 g dille, verse  
50 g kaas, Parmezaanse  
1 el olie, olijf-  
½ paprika, rode  
150 g pasta all uovo  
(eierpasta)  
200 g zalm, rauwe

**Bereidingstijd: 15-20  
min.**

**Calcium: 519 mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: 33 g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: 353 mg**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

*Een supersimpel en snel te maken gerecht voor de niet-feestdagen; als je even geen tijd en/of zin hebt om lang in de keuken te staan en toch iets lekkers op tafel wilt zetten.*

*Ook als er ineens een stel onverwachte, maar uiteraard heel welkome gasten voor de deur staan is dit recept heel handig.*

*Want ook vrienden zijn er dol op...*

Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing in ruim water.

Stoom de zalm gaar (in een stoomoven of in een stoommandje) of pocheer de zalm in een natriumarme (vis)bouillon gaar (vocht net tegen de kook aanhouden, zalm is in 10 min. gaar).

Snijd de zalm in kleine stukjes.

Snijd de rode paprika in kleine stukjes en fruit deze even in de olijfolie.

Rasp de kaas en knip de dille.

Giet de pasta af.

Bewaar hierbij een klein gedeelte vocht.

Meng de zalm, de paprikastukjes, de kaas en de dille door de pasta.

Voeg naar smaak crème fraîche en voor de smeuïgheid een lepel kookvocht toe.

## Pasta met gehaktsaus.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Super de Boer

### Ingrediënten

1 tk basilicum, vers  
1 zk Bertoli Pastasaus,  
kruidig  
400 g gehakt, gemengd  
400 g Grand Italia Paglia  
e Fieno  
400 g roerbakgroenten  
125 g spekblokjes  
1 ui, bos-

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 713  
**Eiwit:** 38 g  
**Koolhydraten:** 55 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 38 g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Bereid de pasta volgens de bereidingswijze op de verpakking.  
Verwarm een hapjespan.  
Bak de spekblokjes 2 minuten uit.  
Voeg het gehakt toe.  
Rul het gehakt bruin.  
Snijd de bosui in kleine stukjes.  
Voeg na 3 minuten de roerbakgroenten en de bosui toe.  
Bak het geheel nog ca. 3 minuten.  
Voeg de pastasaus aan het gehaktmengsel toe.  
Verwarm het geheel nog even door.  
Haal de blaadjes van de basilicum los.  
Giet de pasta af.  
Spoel de pasta af met lauwwarm water.  
Verdeel de pasta over de borden.  
Schep de saus op de pasta.  
Verdeel de basilicum over de borden.

## Pasta met geroosterde tomaten uit de oven.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Lidl

### Ingrediënten

2 el balsamico  
- basilicum  
100 g feta  
2 tn knoflook  
- olie olijf-  
4 el olijven, zwarte  
2 paprika's, rode  
250 g penne (pasta)  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
6 tomaten (bijv. Roma)  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.  
Snij de tomaten in partjes, leg ze in een ovenschaal en besprenkel met olijfolie.  
Doe ca. 20 min. in de oven.  
Breng de tomaten op smaak met zout en peper.  
Kook de pasta gaar in kokend water met zout.  
Giet de pasta af.  
Spoel de pasta af met koud water.  
Pel de knoflookteentjes en hak ze fijn.  
Halveer de paprika, verwijder de zaadjes en snijd de paprika in blokjes.  
Verhit wat olijfolie in een koekenpan en fruit hierin de knoflook.  
Voeg de paprika toe en laat ca. 5 min. meebakken.  
Breng op smaak met zout en peper.  
Meng de pasta met de geroosterde tomaten en het paprikamengsel.  
Voeg 3 el olijfolie en de balsamico toe en meng dit door de pasta.  
Verdeel de pasta over de borden en brokkel de feta erover.  
Garneer het gerecht met de zwarte olijven en dunne reepjes basilicum.

**Bereidingstijd:** 45 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

## Pasta met kip en spinazie.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Sportgericht  
**Koken**

### Ingrediënten

25 g crème fraîche  
300 g kip/kalkoen  
- kipkruiden  
1 tn knoflook  
- olie, olijf-  
150 g pasta  
- peper  
- pijnboompitten  
200 g spinazie  
1 ui  
- zout

### Bereiding.

Zet water op voor de pasta.  
Laat de spinazie ontdooien.  
Kook de pasta volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking.  
Snijd de kip, kruid deze en bak goudbruin in een kleine hoeveelheid olijfolie.  
Voeg de knoflook en de spinazie toe aan de kip en laat dit 5 min. op laag vuur staan (blijven doorroeren).  
Voeg dan de pasta en crème fraîche toe.  
Meng het geheel goed en voeg de pijnboompitten toe.  
Breng het gerecht indien nodig op smaak met peper en zout.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 510  
**Eiwit:** 36 g  
**Koolhydraten:** 60 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 14 g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** 3 g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g



## Pasta met knoflook en parmaham.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** C1000

### Ingrediënten

2 el basilicum, geknipt  
2 pk ham, Parma- (à 75 g)  
2 zk kaas, Italiaanse, geraspte (à 40 g; Parrano)  
2 tn knoflook, gepeld  
3 el olie, olijf-  
400 g penne  
- zout

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 2500  
**Energie Kcal:** 595  
**Eiwit:** 27 g  
**Koolhydraten:** 76 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 20 g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Kook de penne in water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Verwarm de olie op een halfhoog vuur in een ruime koekenpan.  
Pers de knoflook boven de olie uit.  
Leg de plakjes ham in de pan.  
Bak de plakjes zachtjes tot dat ze knapperig zijn.  
Neem de plakjes ham uit de pan.  
Giet de pasta af.  
Scheep de olie met de knoflook en de ham door de pasta.  
Bestrooi de pasta met basilicum.  
Scheep de pasta aan tafel door elkaar.  
Serveer de pasta met de kaas.

### Tip:

Lekker met een gemengde salade.

### Wijntip:

Mâcon Village, Franse, droge wijn.

## Pasta met spekjes en champignons.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: Italiaanse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: AllerHande 2009-3**

### Ingrediënten

250 g champignons, in plakjes  
250 g cherrytomaten, gehalveerd  
125 g mozzarella  
2 el olie, olijf-, extra vierge  
- peper, versgemalen  
2 el peterselie, verse, grofgesneden  
300 g pipe rigate (pasta)  
100 g slamelange  
250 g spekreepjes, magere  
- zout

### Bereiding.

Kook de pasta beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Bak de spekreepjes in een grote koekenpan of hapjespan langzaam lichtbruin.  
Voeg de champignons toe aan de spekreepjes.  
Bak de champignons 4-5 min. mee tot ze goudbruin zijn.  
Schep de cherrytomaten bij het champignonmengsel.  
Bak de cherrytomaten 2 min. mee.  
Breng het champignonmengsel op smaak met zout en peper.  
Schep de warme pasta door het champignonmengsel.  
Scheur de mozzarella in stukjes.  
Verdeel de mozzarella over de warme pasta.  
Bestrooi de pasta met de peterselie en zout en peper naar smaak.  
Breng de sla-melange op smaak met de olijfolie, zout en peper.  
Verdeel de pasta over 4 diepe borden.  
Serveer de sla-melange bij de pasta.

**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 tomatensaus.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slink**  
**Bron: Super de Boer**

### Ingrediënten

3 bl basilicum  
1 fl Bertoli Passata  
Tomaten met rode  
pepers  
400 g hamlappen  
50 g kaas, Parmezaanse  
1 tn knoflook  
1 el olie, olijf-  
50 g olijven, groene  
400 g penne  
400 g roerbakgroenten  
1 ui

### Bereiding.

Rasp de kaas.  
Bereid de penne volgens de bereidingswijze op de verpakking.  
Snijd de ui in kleine stukjes.  
Snijd de hamlappen in smalle reepjes.  
Verwarm de olijfolie in een hapjespan.  
Fruit de stukjes ui.  
Pel en pers de knoflook.  
Voeg de knoflook toe aan de uien.  
Voeg de reepjes hamlappen toe nadat de uien glazig zijn geworden.  
Voeg na 3 minuten de roerbakgroenten toe.  
Bak het geheel ca. 3 minuten op een hoog vuur.  
Snijd ondertussen de olijven en de basilicum in kleine stukjes.  
Voeg de pastasaus, de olijven en de basilicum aan het groentemengsel toe.  
Verwarm het geheel nog goed door.  
Giet de penne af.  
Spoel de penne af met lauwwarm water.  
Serveer de pasta met daarop de pastasaus.  
Verdeel de geraspte kaas over de borden.

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.**  
**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.**

**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**

## Pastasalade met kip.



**Menugang:** Lunch-/voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Ned. Hartstichting

### Ingrediënten

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

### Dressing:

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

### Garnering:

4 citroenen of  
limoenen  
1 tk tuinkruid

### Bereiding.

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

**Bereidingstijd:** 25 min.

**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 883  
**Energie kcal:** 211  
**Eiwit:** 14 g  
**Koolhydraten:** 22 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 7 g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

## Pastasalade met vis.



**Menugang:** Lunch-/  
voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Ned. Hartstichting

### Ingrediënten

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

### Dressing:

1 el augurken,  
fijngenhakt  
1 el fritessaus (25%  
olie)  
1 tl honing, vloeibare  
2 el tuinkruiden  
(bieslook, dille of  
dragon), fijngeknipte 2  
el yoghurt. magere

### Bereiding.

Kook de pasta.  
Spoel de pasta af met koud water en laat deze goed uitlekken.  
Pocheer (dit wil zeggen, houd het water net tegen de kook aan) de licht ontdooide visfilet in 5-7 min. gaar in water met iets zout.  
De vis is gaar als het visvlees wit en stevig is. Laat de gare vis uitlekken en besprenkel deze met het citroensap en de helft van de olie.  
Maak de broccoli schoon, verdeel de groente in roosjes en schil eventueel het onderste gedeelte van de stengels.  
Snijdt dikke stengels in stukjes en doe deze onderin de pan.  
Kook de broccoli 4-6 min.  
De groente moet knapperig blijven.  
Giet de broccoli af en breng de groente op smaak met de rest van de olie, de (rode wijn)azijn, peper en weinig zout.  
Laat de broccoli afkoelen.  
Meng de pasta met de broccoli en rangschik dit mengsel in of op een schaal.  
Verdeel de vis over de pasta.  
Maak de dressing door de ingrediënten te vermengen en schenk deze over de salade.  
Garneer met een takje van het gebruikte tuinkruid en met parten of schijfjes citroen of limoen.

### Tips:

Lekker met geroosterd (bruin)brood.  
Vervang de broccoli eens door 250 g courgette.  
Vervang de visfilet eens door 150 g gekookte ossentong (vleeswaar) of 150 g gaar kippenvlees.



**Ingrediënten (vervolg)**

**Garnering:**

4 citroenen òf  
limoenen  
1 tk tuinkruid

---

**Bereidingstijd: 25 min. +  
afkoelen**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: 885**

**Energie kcal: 210**

**Eiwit: 14 g**

**Koolhydraten: 22 g**

**Suiker: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: 7 g**

**Onverzadigd vet: 5 g**

**Verzadigd vet: 1 g**

**Vezels: - g**

**Zout: - g**

---

## Penne carbonara.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Vertruffelijk.nl

### Ingrediënten

250 g chorizo  
2 eieren  
100 g kaas,  
Parmezaanse, geraspte  
of Manchego  
1 el olie, olijf-  
400 g penne pasta  
- peper  
2 sjalotjes, gesnipperd  
1 tl zout, zee-  
- zout

**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.

Breng je grootste pan met water aan de kook. Voeg 1 tl zout aan het water toe. Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing gaar. Ondertussen ga je met de chorizo aan de slag. Snijd de chorizo in schijfjes van ½ cm. en snijd elk schijfje in 4 stukjes. Doe de olie in een koekenpan en verhit deze op middelhoog vuur. Voeg de sjalotjes en chorizo toe. Als de chorizo en sjalotjes goudbruin zijn, haal je de pan van het vuur. Voeg de gare pasta toe. Roer de chorizo en de pasta goed door elkaar. Roer, na een minuutje, de eieren en de geraspte kaas erdoor. Als je dit op het vuur zou doen, dan garen de eieren te veel, waardoor je gestolde stukjes ei krijgt. Als je het goed doet krijg je een romige saus. Proef of de saus zo naar je smaak is. Breng, als gewenst, op smaak met peper en zout. Serveer met nog wat extra geraspte kaas.

## Penne met hete balletjes in auberginesaus.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Vrouw**

### Ingrediënten

2 aubergines, in blokjes  
400 g gehakt, runder,  
mager  
1 tn knoflook, fijngehakt  
4 el olie, olijf-  
2 el paneermeel  
250 g penne rigate  
1 peper, rode, pitjes  
verwijderd en fijngehakt  
- peper, versgemalen  
1 snf suiker  
4 el tomatenpuree  
1 ui, rode,  
fijngesnipperd  
2 tl vleeskruiden  
1½ dl water  
- zout

### Bereiding.

Meng het gehakt met paneermeel, vleeskruiden en rode peper.  
Maak balletjes van het gehakt.  
Bak de gehaktballetjes bruin in de olie.  
Scheep de balletjes uit de pan.  
Bak in dezelfde olie ui en knoflook ca. 1 minuut.  
Voeg de aubergine toe aan de ui.  
Voeg een snuffje zout toe aan de aubergine.  
Bak de ui en de aubergine 5-8 minuten.  
Voeg de tomatenpuree toe aan de aubergine.  
Voeg het water toe aan de aubergine.  
Breng de aubergine aan de kook.  
Voeg de balletjes toe aan de aubergine.  
Laat de aubergine 10 minuten sudderen.  
Kook de pasta gaar.  
Breng de auberginesaus op smaak met peper, zout en suiker.  
Serveer de pasta met de auberginesaus met balletjes.

Bereidingstijd: 30 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 588  
Eiwit: 29 g  
Koolhydraten: 55 g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 29 g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: 9 g  
Vezels: 6 g  
Zout: - g

## Pennesalade met tonijn en knapperige groenten.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** MenuOpMaat.nl

### Ingrediënten

- azijn, balsamico, witte  
- basilicum, verse,  
fijnggehakt (flink veel)  
- olie, olijf-, extra  
vergine  
100 g olijven, Spaanse,  
zwarte, gehalveerd  
1 paprika, gele, in kleine  
blokjes  
1 paprika, groene, in  
kleine blokjes  
1 paprika, rode, in kleine  
blokjes  
300 g penne  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
3 tomaten, rijpe, in  
blokjes gesneden  
3 blk tonijn, in  
zonnebloemolie,  
afgegoten en in vlokken  
1 ui, rode,  
fijngesnipperd  
- zout

### Bereiding.

Kook de pasta in ruim water met zout naar smaak beetgaar.  
Spoel de pasta af met koud water.  
Meng er de overige ingrediënten doorheen.

### Tips:

Witte balsamico-azijn smaakt heel anders, frisser, dan rode balsamico-azijn. Witte balsamico kun je kopen bij goed gesorteerde delicatessenwinkels. Kun je geen witte balsamico vinden, gebruik dan witte wijnazijn. Je kunt de olijven weglaten uit het gerecht, als de kinderen daar niet van houden. Voor de volwassenen kun je ze los op tafel zetten. Wil je de pasta op zich wat meer smaak geven, kook hem dan niet met zout, maar met water waar je een paar vleesbouillonblokjes in opgelost hebt.

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

## Pittige pappardella met oesterzwammen.



Menugang:  
Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Managé

### Ingrediënten

4 kalfssaucijzen  
1 tn knoflook  
300 g oesterzwammen,  
in reepjes van 1½ cm  
3 el olie, olijf-  
350 gr pappardelle  
(pasta)  
75 g Pecorino Romano,  
geraspt  
1 peper, rode  
20 g peterselie, platte,  
fijngesneden

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.

Verwijder het vel van de saucijzen en maak het fijn.

Snijd het vruchtvlees van de rode peper fijn.

Verhit de olie in een wok en bak het vlees op hoog vuur in 5 min. bruin en gaar.

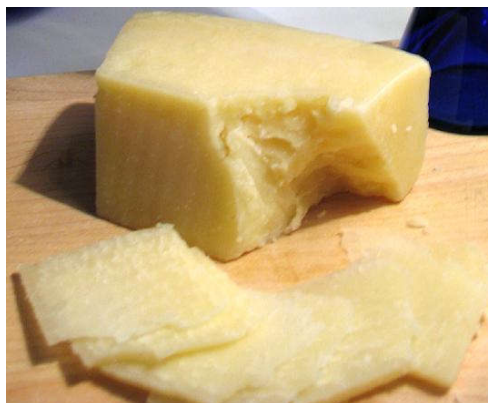
Schep regelmatig om.

Voeg de rode peper, oesterzwammen en knoflook toe en bak 3 min. mee.

Kook ondertussen de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.

Giet de pasta af en schep door het saucijzenmengsel.

Roer de peterselie en kaas erdoor en serveer direct.



*Pecorino Romano*

## Romige courgettelasagna met ei.



Menugang:  
Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: Jumbo

### Ingrediënten

2 courgettes, in plakken  
4 eieren  
175 g lasagnabladen  
127 g lasagnasaus  
1 bl mozzarella, in plakjes  
2 el olie, olijf-

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Verhit in een hapjespan de olie.  
Scheep de courgette erdoor, leg de deksel op de pan en smoor de groente in 8 min. beetgaar.  
Kook de eieren in ca. 8 min. hard.  
Pel de eieren en snijd ze in plakjes.  
Scheep een laagje saus in een ovenschaal en dek af met lasagnabladen.  
Verdeel er 1/5 van de courgette en 1/5 van het ei over.  
Scheep er weer lasagnasaus over.  
Herhaal dit tot alle courgettes en eisplakjes op zijn.  
Eindig met een ruime hoeveelheid saus.  
Leg er de plakjes mozzarella op.  
Bak de lasagna in de voorverwarmde oven in 30 min. goudbruin en gaar.

Bereidingstijd: 50 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 2431  
Energie kcal: 579  
Eiwit: 30 g  
Koolhydraten: 66 g  
Suiker: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 21 g  
Onverzadigd vet: - g  
Verzadigd vet: - g  
Vezels: - g  
Zout: - g

## Toni's broccolipasta.



**Menugang:**  
**Hoofdgerecht**  
**Keuken: Italiaanse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Carta - Dick**

### Ingrediënten

**400 g broccoli**  
**250 ml crème fraîche**  
**500 g pasta**  
**1 pt pesto d'olive**  
**3 blk tonijn (in water of olie)**  
**2 uien**

**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 pasta in heel veel water en voeg de laatste 5 min. de in grove stukken gesneden broccoli toe.

Giet af en voeg de fijn gesneden ui, potje pesto, de tonijn, crème fraîche en flink wat grof gemalen peper toe.



## Tortellinialade I.



Menugang:  
Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Smaak~~  
Bron: Lekker en Simpel

### Ingrediënten

1 tl basilicum  
½ komkommer  
1 el mayonaise  
1 snf peper  
2 tomaten  
1 kblk tonijn  
150 g tortellini  
1/2 ui, rode  
1 snf zout

Bereidingstijd: 20 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.

*Weinig tijd of zin om te koken? Maak dan een lekkere en simpele tortellini salade. Serveer er eventueel nog wat brood bij en binnen 20 minuten heb je een lekker maaltje op tafel. Wij hebben een tortellini salade met onder andere tonijn en komkommer gemaakt. Houd je niet van tonijn? Vervang de tonijn dan voor blokjes gerookte kip of hamreepjes.*

Zet een pan water op en kook de pasta volgens de bereidingswijze op het pak.

Snijd de komkommer, tomaten en de ui in stukjes.

Doe de komkommer, tomaat en ui in een grote kom.

Voeg vervolgens ook het blikje tonijn, de mayo, snufje zout en peper en de basilicum toe.

Als de pasta gekookte is, giet je de pan af. Voeg de pasta toe aan de rest van de ingrediënten.

Meng alles door elkaar en laat het geheel afkoelen in de koelkast.

## Vlinderpasta met roerbak kip en salami.



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

### Ingrediënten

125 ml crème fraîche  
1 pk farfalle  
3 kipfilets, in blokjes  
gesneden  
1 el olie, olijf-  
1 el oregano  
400 g peen met  
peultjes  
- peper  
100 g salami, in  
blokjes gesneden  
1 ui, in blokjes  
gesneden  
- zout

### Bereiding.

Kook de farfalle volgens de beschrijving op de verpakking.  
Kook de peen met peultjes in een laagje water met wat zout in 10 min. beetgaar.  
Verhit 1 el olijfolie in een wok of koekenpan.  
Voeg de kipblokjes toe aan de olie.  
Bak de kip in ca. 5 min. bruin en gaar.  
Voeg de ui toe aan de kip.  
Voeg de salami toe aan de kip.  
Bak de ui en salami op een laag vuur ca. 2 min.  
Voeg de peen, peulen, farfalle en crème fraîche toe aan de kip.  
Meng alles goed door elkaar.  
Voeg naar smaak peper, oregano en evt. zout toe.

**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



<https://ruudskookboek.jouwweb.nl>