

# Heerlijke pastagerechten

Receptengids



Een goede en evenwichtige voeding is belangrijk voor je gezondheid. Zorg er dus voor dat je alle nuttige voedingsstoffen in de juiste hoeveelheden binnenkrijgt. Het kan je helpen om gezond te zijn en te blijven.

GezondheidsNet heeft in samenwerking met het Voedingscentrum een receptenboekje voor je samengesteld. Vanaf nu gaan we dat iedere maand doen! Dit boekje bevat tien heerlijke gerechten en heeft als thema: pasta!

Probeer de heerlijke tagliatelle met spinazie en champignons of de farfalle met gerookte kip. En wat denk je van lekkere tiramisu als dessert?

We wensen je veel kookplezier en daarna een smakelijk eten!

[De redactie van GezondheidsNet.nl](http://GezondheidsNet.nl)

© GezondheidsNet/Voedingscentrum



## Inhoudsopgave

### Voorgerecht:

Pasta Marinara . . . . . 4

### Hoofdgerechten:

Spaghetti met tomaat en basilicum . . . . . 5

Farfalle met gerookte kip . . . . . 6

Pasta met Italiaanse balletjes . . . . . 7

Pasta met vegetarische balletjes . . . . . 8

Penne met prei, tomaat en garnalen . . . . . 9

Tagliatelle met spinazie en champignons. . . . . 10

Penne met tonijnsaus. . . . . 11

Lasagne met gegrilde groente. . . . . 12

### Nagerecht:

Tiramisu zonder rauw ei. . . . . 13



# Pasta Marinara

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten



## INGREDIËNTEN

2 vleestomaten	100 gram volkoren pasta, bijvoorbeeld penne
1 teentje knoflook	50 gram garnalen
1 bosui	6 blaadjes basilicum
1 eetlepel olijfolie	
1 blikje tonijn op water (naturel)	

## BEREIDING

Ontvel de tomaten, verwijder het vocht met de pitjes en snijd het vruchtvlees in blokjes. Snijd de knoflook klein. Maak de bosui schoon en snijd hem in ringen. Fruit de ui en de knoflook zacht in de olie en voeg de stukjes tomaat, peper en een beetje zout toe. Laat de tonijn uitlekken en schep de stukjes tonijn door het ui-tomaatmengsel. Kook intussen de pasta in ruim water gaar. Laat de pasta uitlekken. Schep de pasta met de garnalen bij het mengsel en warm het geheel goed door. Maak op smaak met kleingesneden basilicum.

### Menusuggestie

Lekker met als hoofdgerecht roergebakken reepjes biefstuk, sperziebonensalade en stokbrood.

## VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	340 kcal
Eiwit	30 gram
Koolhydraten	35 gram
Vet	8 gram
Verzadigd vet	1 gram
Vezels	7 gram



# Spaghetti met tomaat en basilicum



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten

## INGREDIËNTEN

400 gram tomaten	3 eetlepels olijfolie
1 kleine ui	175-200 gram volkoren spaghetti
1 teentje knoflook	8 blaadjes basilicum
1 stengel bleekselderij	30 gram parmezaanse kaas

## BEREIDING

Ontvel de tomaten en snijd ze klein. Maak de ui en de knoflook schoon en snijd ze klein. Maak de bleekselderij schoon en snijd de stengel in kleine blokjes. Fruit de ui, de knoflook en de bleekselderij 10 minuten zacht in de olie. Voeg de tomaten toe met peper en weinig zout en kook dit in 15 minuten tot een saus. Kook de spaghetti in ruim water gaar. Maak de saus op smaak met de kleingesneden basilicum en geef de geraspte kaas erbij.

### Menusuggestie

Lekker met kropsla met augurk en gekookt ei.

## VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	565 kcal
Eiwit	20 gram
Koolhydraten	65 gram
Vet	25 gram
Verzadigd vet	6 gram
Vezels	15 gram



# Farfalle met gerookte kip



Porties: *2 personen*

Bereidingstijd: *15-30 minuten*

## INGREDIËNTEN

150 gram volkoren farfalle of andere pasta	1 dunne prei
2 teentjes knoflook	200 gram kerstomaatjes
2 sjalotjes	200 gram gerookte kipfilet
	1 eetlepel kappertjes

## BEREIDING

Kook de farfalle volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking net gaar. Maak de knoflook en de sjalotten schoon en snijd ze klein. Maak de prei schoon en snijd hem in dunne ringen. Was de kerstomaatjes en halveer ze. Snijd de kip in blokjes. Verwarm de olie en fruit hierin de knoflook en de sjalotten glazig. Bak de tomaatjes en de prei kort mee. Voeg de uitgelekte farfalle toe met de kip en laat dit heet worden. Maak de pasta op smaak met de kappertjes, een beetje vocht van de kappertjes of wat azijn, peper en weinig zout.

## VOEDINGSWAARDE

Energie	460 kcal
Eiwit	40 gram
Koolhydraten	55 gram
Vet	6 gram
Verzadigd vet	2 gram
Vezels	10 gram



# Pasta met Italiaanse balletjes

30+  
min.

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

## INGREDIËNTEN

150 gram tartaar of mager rundergehakt	1 eetlepel olie
1 ui	1 dl droge witte wijn
2 teentjes knoflook	1 theelepel oregano
2 eetlepels paneermeel	3 dl gezeefde tomaten
2 eetlepels melk	1 laurierblad
	150-200 gram volkoren penne of macaroni

## BEREIDING

Maak het tartaar aan met een beetje kleingesneden ui, 1 uitgeperst teentje knoflook, het broodkruim, de melk, peper en een beetje zout. Vorm er kleine gehaktballetjes van en laat ze in de koelkast in een half uur opstijven. Snijd de rest van de ui en het andere teentje knoflook klein. Fruit de ui en de knoflook in de olie glazig. Voeg de witte wijn en de oregano toe en laat de wijn op hoog vuur voor de helft verdampen. Voeg de gezeefde tomaten, het laurierblad, peper en weinig zout toe en laat dit 10 minuten sudderen. Meng de gehaktballetjes door de saus en laat dit nog 15 minuten koken. Kook de penne in ruim water gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Roer 3 eetlepels kookvocht door de saus en geef de saus bij de penne.

## VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	545 kcal
Eiwit	30 gram
Koolhydraten	65 gram
Vet	15 gram
Verzadigd vet	3 gram
Vezels	10 gram



# Pasta met vegetarische balletjes



Porties: *2 personen*

Bereidingstijd: *15-30 minuten*

## INGREDIËNTEN

1 ui	1 eetlepel kappertjes
1 teentje knoflook	175 gram volkoren pasta
8 zwarte olijven zonder pit	oregano
1 eetlepel olie	150 gram vegetarische balletjes
1 blik tomatenblokjes	

## BEREIDING

Maak de ui en de knoflook schoon en snijd ze klein. Snijd de olijven in plakjes. Fruit de ui en de knoflook in de olie glazig. Voeg de tomatenblokjes toe met de olijven en de kappertjes. Laat de saus 10 minuten sudderen. Kook de pasta in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Halveer de vegetarische balletjes. Roer de balletjes en wat oregano door de saus en laat dit heet worden. Geef de saus bij de pasta.

## VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	605 kcal
Eiwit	25 gram
Koolhydraten	70 gram
Vet	20 gram
Verzadigd vet	4 gram
Vezels	15 gram





# Penne met prei, tomaat en garnalen



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten

## INGREDIËNTEN

150-175 gram volkoren penne	2 theelepels Italiaanse keukenkruiden
250 gram prei	150 gram Noorse garnalen
100 gram kerstomaatjes	75 gram verse licht roomkaas met kruiden
1 eetlepel olie	

## BEREIDING

Kook de penne in ruim water met wat zout gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Maak de prei schoon en snijd deze in ringen. Was de tomaatjes en halveer ze. Verwarm de olie en roerbak hierin de prei een paar minuten. Voeg de tomaatjes toe en roerbak ze 2 minuten mee. Roer de garnalen er door en warm ze mee. Maak het geheel op smaak met de Italiaanse kruiden, peper en een beetje zout. Giet de penne af en schep de verse roomkaas er door. Verwarm de pasta tot de roomkaas is gesmolten. Geef de prei met garnalen er bij.

## VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	425 kcal
Eiwit	30 gram
Koolhydraten	45 gram
Vet	10 gram
Verzadigd vet	3 gram
Vezels	10 gram



# Tagliatelle met spinazie en champignons



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten

## INGREDIËNTEN

150 gram volkoren tagliatelle	150 gram vegetarische roerbakreepjes
1 ui	1 teentje knoflook
300 gram spinazie	2 eetlepels cottage cheese
250 gram champignons	
1 eetlepel olie	

## BEREIDING

Kook de tagliatelle in ruim water gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Maak de ui schoon en snijd hem klein. Was de spinazie. Maak de champignons schoon. Halveer kleine en snijd grote exemplaren in vieren. Fruit de ui in de hete olie glazig. Bak de roerbakreepjes mee en pers het teentje knoflook er boven uit. Voeg bij gedeelten de spinazie toe en laat de groente slinken. Warm de champignons kort mee. Maak het geheel op smaak met wat peper en een beetje zout. Meng het spinaziemengsel en de cottage cheese door de uitgelekte tagliatelle.

## VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	490 kcal
Eiwit	30 gram
Koolhydraten	55 gram
Vet	15 gram
Verzadigd vet	2 gram
Vezels	15 gram



# Penne met tonijnsaus



Porties: *2 personen*

Bereidingstijd: *15-30 minuten*

## INGREDIËNTEN

200 gram volkoren penne of macaroni	1 blikje tonijn op water (naturel)
1 sjalot of kleine ui	1 eetlepel olie
1 klein potje artisjokken (ca. 200 gram)	1 kleine pot tomatensaus

## BEREIDING

Kook de penne in ruim water gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Maak de sjalot schoon en snijd hem klein. Laat de artisjokken uitlekken en snijd ze in vieren. Giet de tonijn af en verdeel de vis in stukjes. Verwarm de olie en fruit hierin de sjalot glazig. Roerbak de artisjokken even mee. Voeg de tonijn en de pastasaus toe en warm dit goed door. Schep de saus door de gare pasta.

### Menusuggestie

Lekker met gestoofde courgette.

## VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	570 kcal
Eiwit	35 gram
Koolhydraten	80 gram
Vet	10 gram
Verzadigd vet	2 gram
Vezels	10 gram



# Lasagne met gegrilde groente



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten

## INGREDIËNTEN

1 venkelknol	1 blik tomatenblokjes
2 (rode) uien	basilicum
1 kleine winterwortel	4-6 lasagnebladen
2 eetlepels olie	25 gram walnoten
1 teentje knoflook	2 eetlepels geraspte parmezaanse kaas

## 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. Grill de groente in een hete grillpan of onder de grill in ca. 10 minuten 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 minuten 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.

## VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	510 kcal
Eiwit	15 gram
Koolhydraten	55 gram
Vet	25 gram
Verzadigd vet	5 gram
Vezels	9 gram



# Tiramisu zonder rauw ei



Porties: 8 personen

Bereidingstijd: 30+ minuten

## INGREDIËNTEN

200 gram MonChou (of 100 gram MonChou + 100 gram mascarpone)	ameretto of koffielikeur naar smaak
4 blaadjes witte gelatine	120 gram suiker
3 dl sterke koffie	3 pakken (à 125 gram) lange vingers
2 dl vanillevla	geraspte chocolade, chocoladevlokken, hagelslag of cacao
¼ l slagroom + 1/8 l slagroom	

## BEREIDING

Laat de MonChou op kamertemperatuur komen. Week de gelatine 5 minuten in ruim koud water. Breng 1 dl koffie tegen de kook aan. Neem de pan van het vuur en los hierin de goed uitgeknepen gelatine op. Laat het mengsel afkoelen. Meng de vanillevla door de MonChou. Klop ¼ liter slagroom met 100 gram suiker stijf. Voeg het gelatinemengsel als het lobbige wordt toe aan het vla-MonChoumengsel en spatel de slagroom er door. Voeg naar smaak wat likeur toe. Week de lange vingers in de rest van de koffie. Doe om en om in een rechthoekige schaal of cakevorm laagjes MonChoumengsel en lange vingers. Begin met een laagje MonChoumengsel en eindig met een laag lange vingers. Laat het gerecht afgedekt in de koelkast 8 uur opstijven. Klop 1/8 liter slagroom stijf met 20 gram suiker. Neem de tiramisu uit de vorm en bestrijk de bovenkant met de slagroom. Garneer met geraspte chocolade, chocoladevlokken, hagelslag of stuf er cacao over.

## VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	340 kcal
Eiwit	30 gram
Koolhydraten	35 gram
Vet	8 gram
Verzadigd vet	1 gram
Vezels	7 gram

