



Inhoudsopgave.

Gebruikte afkortingen.	3
Auberginepasta met Italiaanse kalfsspiesen.	5
Ovenschotel met tagliatelle en asperges.	6
Pasta carbonara met beenham en asperges.	7
Tagliatelle met boerenkool.	8
Tagliatelle met Boursin.	9
Tagliatelle met garnalen.	10
Tagliatelle met kreeft, spinazie en citroen.	11
Tagliatelle met limoen-hamsaus.	12
Tagliatelle met waterkerssaus en gebakken padden-stoelen.	13
Zeevruchten met tagliatelle en koriander (skottelbraai).	14
Zwarte tagliatelle met mosselen en coppa di parma.	15

Gebruikte afkortingen.



v1.2

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



v1.2

Afkorting	Betekenis
par	Partje
pk	Pak
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
sl	Soeplepel
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Thee­lepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vinger­lengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijn­glas
zk	Zak(je)

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 vet: - g
Verzadigd vet: - 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 min. 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 min.
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.

Ovenschotel met tagliatelle en asperges.



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

Ingrediënten

500 g asperges, groene
½ bs bieslook
50 ml bouillon, groente-
100 g doperwten
2 eieren
100 g kaas, room-, light, verse
100 ml melk, magere
- nootmuskaat
1 kol olie, plantaardige
- peper, versgemalen
100 g tagliatelle,
groene, ongekookte
- zout

Bereiding.

Kook de tagliatelle gaar zoals aangegeven op de verpakking.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Was de asperges, schil ze en snijd ze in stukken.

Verhit olie in een pan en laat de asperges ca. 5 min. stoven.

Doe de erwten erbij en laat ze kort meestoven. Was de bieslook, schud die droog en snijd hem in ringen.

Meng de melk met de bouillon, de verse roomkaas en de eieren.

Roer de bieslook erdoor en breng het op smaak met versgemalen peper, zout en nootmuskaat.

Giet de tagliatelle af.

Doe de groenten in een ovenschaal (ca. 15 x 20 cm) en schep de tagliatelle erop.

Schenk de saus erover en laat het gerecht in de oven in ca. 30 min. gaar worden.

Tip:

Je kunt de ovenschotel buiten het aspergeseizoen ook met 500 g broccoli- of Romanescoroosjes bereiden. Kook de roosjes dan ca. 5 min. voor.

Vorb. tijd: 10 min.

Bereidingstijd: 35 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Pasta carbonara met beenham en asperges.



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

Ingrediënten

1 bs asperges, groene
500 g asperges, witte
250 g beenham, in reepjes
2 eieren
- peper, versgemalen
2 el peterselie, krul-, gehakte
250 g tagliatelle
1 dl slagroom, light
- zout

Bereiding.

Snijd van de asperges het onderste houtige deel af.
Schil de witte asperges met een dunschiller rondom (vanaf de kop).
Kook de witte asperges in 15 min. gaar in ruim water met 1 tl zout.
Kook de groene asperges gaar in 6-8 minuten.
Kook de tagliatelle gaar volgens de verpakking.
Roer de eieren los met de slagroom.
Breng het eimengsel op smaak met wat peper en zout.
Giet de tagliatelle af.
Roer het eimengsel met de reepjes ham door de pasta.
Schep de pasta op 4 (voorverwarmde) borden.
Verdeel de asperges over de pasta.
Garneer de borden met wat peterselie.

Bereidingstijd: 40 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 448
Eiwit: 25 g
Koolhydraten: 52 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 7 g
Vezels: 4 g
Zout: - g

Tagliatelle met boerenkool.



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

Ingrediënten

1 el azijn
500 g boerenkool, gesneden
1 bouillontablet, kruiden-
- kaas, Parmezaanse
1 tn knoflook
3 el olie, olijf-
1 paprika, gele of rode
- peper, versgemalen
300 g tagliatelle
1 blk tomaten, gepeld, in blokjes (ca. 400 g)
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.

Was de limoenen.
Schil de limoenen heel dun.
Snijd de schil in dunne reepjes.
Pers 1 limoen uit.
Kook de tagliatelle volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.
Bak intussen de ui ± 3 min. zachtjes in de boter.
Voeg de champignons toe aan de ui.
Voeg de ham toe aan de ui.
Bak de champignons en ham ± 5 min. mee.
Voeg de bouillon toe aan de champignons.
Voeg de slagroom toe aan de champignons.
Voeg de limoenreepjes toe aan de champignons.
Voeg zout en peper toe aan de champignons.
Laat alles nog ± 2 min. zachtjes koken.
Bind de saus met allesbinder.
Breng de saus op smaak met 2-3 eetlepels limoensap.
Meng de tagliatelle door de saus.
Verdeel de pasta over de borden.
Bestrooi de pasta met de citroenmelisse.

Tagliatelle met Boursin.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Ruud 's kookboek

Ingrediënten

1 pk Boursin
250 g champignons
- kaas, geraspte
- olie
1 el peterselie, gehakte
100 g spek, ontbijt-
500 g tagliatelle
1 el 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.

Kook de tagliatelle in ruim kokend water met het zout.

Maak intussen de saus;

- snijd de ontbijtspek in reepjes.
- bak de ontbijtspek op een niet te hoog vuur in wat olie of boter bruin.
- was de champignons.
- droog de champignons
- snijd de champignons in plakjes.
- voeg ze bij het ontbijtspek
- bak de champignons 3 min. mee.
- neem de pan van het vuur.
- voeg de Boursin en de peterselie toe aan de champignons.
- roer dit alles tot een saus.

Meng de saus onmiddellijk door de gare tagliatelle.

Serveer de pasta met de geraspte kaas.

Tagliatelle met garnalen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Silphya.nl - Roy

Ingrediënten

30 g basilicum
600 g garnalen
4 tn knoflook
2 tl kruiden, Italiaanse
- olie, olijf-
- peper
300 g tagliatelle
- tomaatjes, Roma
2 gls wijn, witte
- zout

Bereiding.

Kook de tagliatelle volgens de gebruiksaanwijzing.

Halveer de Roma tomaatjes en meng ze met een beetje olijfolie en de Italiaanse kruiden. Bak ondertussen in een koekenpan de garnalen en de knoflook in wat olijfolie.

Voeg hier de tomaatjes aan toe.

Giet de wijn erbij.

Breng op smaak met peper en zout.

Schep alles door de tagliatelle en verdeel hier de verse basilicum over.

Tips:

Serveer met een goed glas wijn en bruschetta. Eventueel kun je room toevoegen, maar voor een lichtere maaltijd is dit zeker niet nodig..

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

Tagliatelle met kreeft, spinazie en citroen.



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

Ingrediënten

40 g boter, zoute
2 blk bouillon, groente-
1 citroen, geraspt en uitgeperst
1 tn knoflook, fijn-gesneden
2 kreeften
- olie, olijf-
- peper
40 g peterselie, grof-gesneden
1 sjalot, gesnipperd
450 g soep, kreeften
100 g spinazie, baby-
400 g tagliatelle

Bereiding.

Laat de kreeften ontdooien in de koelkast.
Fruit de knoflook en sjalot aan in een scheutje olijfolie en blus met de kreeftensoep.
Laat de soep 20 min. op laag vuur inkoken en voeg de babyspinazie toe.
Breng een grote pan met 3 l water aan de kook. Voeg hier de bouillonblokjes aan toe.
Kook vervolgens de tagliatelle in een pan volgens de aanwijzingen op de verpakking 'al dente'.
Giet af en meng de helft van de zoute boter door de pasta.
Zet de tagliatelle apart met een deksel op de pan.
Leg de hele kreeften in de pan met bouillon en warm ze ca. 2 min. op.
Neem de kreeften met een schuimspaan uit de pan en leg ze op een plank.
Zet de punt van een groot scherp mes precies in het gleufje tussen de ogen van de kreeft.
Snijd de kreeften in de lengte doormidden.
Haal wat er in het hoofd en lijf zit eruit.
Verdeel de rest van de boter in kleine vlokjes over het kreeftvlees.
Meng de kreeftsaus door de tagliatelle en verdeel die over 4 diepe borden.
Leg een halve kreeft op ieder bord en garneer met peterselie, verse peper en citroenrasp en -sap.

Bereidingstijd: 25 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

Tagliatelle met limoen-hamsaus.



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

Ingrediënten

1-2 el allesbinder
1 el boter
1 dl bouillon, kippen-
150 g champignons, in plakjes
2 el citroenmelisse, fijngesneden
200 g ham, achter-, in reepjes
2 limoenen
- peper
1¼ dl room, slag-
350 g tagliatelle
1 ui, fijngesneden
- zout

Bereiding.

Was de limoenen.
Schil de limoenen heel dun.
Snij de schil in dunne reepjes.
Pers 1 limoen uit.
Kook de tagliatelle volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.
Bak intussen de ui ± 3 min. zachtjes in de boter.
Voeg de champignons toe aan de ui.
Voeg de ham toe aan de ui.
Bak de champignons en ham ± 5 min. mee.
Voeg de bouillon toe aan de champignons.
Voeg de slagroom toe aan de champignons.
Voeg de limoenreepjes toe aan de champignons.
Voeg zout en peper toe aan de champignons.
Laat alles nog ± 2 min. zachtjes koken.
Bind de saus met allesbinder.
Breng de saus op smaak met 2-3 eetlepels limoensap.
Meng de tagliatelle door de saus.
Verdeel de pasta over de borden.
Bestrooi de pasta met de citroenmelisse.

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

Tagliatelle met waterkerssaus en gebakken paddenstoelen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Kanker-Aktueel.nl

Ingrediënten

1 bkj champignons
150 g kaas, jonge, geraspte
1 bkj oesterzwammen
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
200 ml room, zure
- saus, soja- (tamari of shoyu)
1 bkj shii-take
400 g tagliatelle, groene
2 uien
2 zk waterkers

- staafmixer

Bereiding.

Spoel de paddenstoelen af en snijd ze klein. Maak de uien schoon en snipper ze. Fruit de gesnipperde uien 2 min. op een laag vuur. Houd 2 toefjes van de waterkers achter. Voeg de rest van de waterkers toe aan de uien en laat het al omscheppend slinken. Voeg de zure room toe. Pureer het geheel met de staafmixer tot een gladde saus. Voeg de geraspte kaas toe en laat die al roerend op een laag vuur smelten. Breng de saus op smaak met de sojasaus (tamari of shoyu) en een beetje versgemalen peper. Kook ondertussen de tagliatelle in ruim water gaar. Verhit een scheut olijfolie in een koekenpan en bak hierin de klein gesneden paddenstoelen in ca. 3 min. bruin en laat het vocht verdampen. Breng ook de paddenstoelen op smaak met de sojasaus en wat versgemalen peper. Giet de pasta af en verdeel die over 4 borden. Verdeel hier de waterkerssaus over. Schep hier de paddenstoelen over. Garneer de borden met toefjes waterkers.

Tip:

Serveer de gerechten met een fruitsalade naar eigen smaak.

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

Zeevruchten met tagliatelle en koriander (skottelbraai).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Skottelbraai-recepten

Ingrediënten

- Boursin
1 tn knoflook
1 bs koriander, verse
- olie, olijf-
- peper
1 fls room, kook- (Blue Band)
- tagliatelle
2 uien
1 zk zeevruchten (diepvries)
- zout

Vorbereidingstijd: 15 min.
Bereidingstijd: 15 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.

Snipper de uien.
Knip de koriander.

Bereiding:

Bak de zeevruchten in wat olie.
Voeg, als het vocht verdampt is, de uien en knoflook toe en bak even mee.
Voeg de room en eventueel Boursin toe en laat het inkoken tot een sausje.
Voeg net voor het serveren de koriander toe.

Zwarte tagliatelle met mosselen en coppa di parma.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Snel / Slang

Bron: AllerHande, Carta-Johan

Ingrediënten

75 g coppa di Parma

15 g dille, verse

2 tn knoflook

1 kg mosselen, verse, panklare

1 el olie, olijf-

- peper, versgemalen

150 g prei

200 ml room, geslagen

300 g tagliatelle, zwarte

100 ml Vermouth, witte

- zout, (zee-)

Bereiding:

Verhit de olie in een mosselpan en bak de coppa di Parma zachtjes uit.

Bak de knoflook en de prei 1 min. mee.

Voeg de mosselen en Vermouth toe.

Leg de deksel op de pan en kook de mosselen in ca. 10 min. gaar.

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 versgemalen peper.

Haal intussen $\frac{3}{4}$ deel van de mosselen uit de schelp.

Leg de gepelde en ongepelde mosselen en de stukjes coppa die in het vergiet zijn achtergebleven, in de saus en bewaar de saus evt. tot gebruik in de koelkast.

Kook de tagliatelle volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verwarm de saus met de mosselen.

Schep enkele eetlepels van het kookvocht van de pasta bij de mosselen.

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.



Coppa di Parma

Bereidingstijd: 30 min.

Oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...  U ook???

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

Compressed by 