



Saladerecepten

Pasta

Deel 1

Inhoudsopgave.

Bonte pastasalade met kip.....	3
Frisse tortellinialade.	4
Keizer pastasalade.....	5
Pastasalade met garnalen.....	6
Pastasalade met garnalen en pestosaus.	7
Pastasalade met kip.....	8
Pastasalade met paprika en chipolata.	9
Pastasalade met vis.....	10
Pastasalade met zalm en rucola.	12
Pennesalade met tonijn en knapperige groenten.....	13
Vurige spaghetti-salade.	14
Warme pastasalade met tonijn.	15
Gebruikte afkortingen.	16

Bonte pastasalade met kip.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Duitse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta-Mohamed

Ingrediënten

6 el azijn, kruiden-
250 g erwten
400 g kipfilet, mager
150 g kruiden, verse
6 el olie, zonnebloem-
450 g pasta (bijv. lint-
macaroni)
- peper, witte
2 tl suiker
4 tomaten
1 ui, middelgrote of 3-4
sjalotten, fijngehakt
- zout

Bereiding.

Kook de pasta 'al dente'.
Giet de pasta af en laat afkoelen.
Ontvel de tomaten, ontpit ze en snijd ze in kleine stukjes
Doe de tomaten met de erwten in een hittebestendige kom.
Meng de pasta er door.
Doe de ui samen met de azijn, olie, suiker, zout en peper (naar smaak) in een pan en breng aan de kook.
Doe de dressing nog heet over de salade, dek af en laat intrekken.
Kruid de kipfilet en bak ze in weinig olie gaar.
Snijd de kipfilet in blokjes.
Meng de kipfiletblokjes samen met de verse kruiden door de afgekoelde pastasalade.

Tip:

Je kunt deze salade ook met kalkoenfilet maken of helemaal zonder vlees of gevogelte. Dan is deze pastasalade uitermate geschikt voor een grillfeest.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/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

Frisse tortellinialade.



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

Ingrediënten

1 bs bieslook
2 courgettes, kleine
1 kol kerriepoeder
125 g mozzarella, light
2 paprika's, gele
- peper, versgemalen
3 perziken
1 sla, ijsberg-
160 g tortellini, met
kaasvulling
1 bs uitjes, lente-
500 g yoghurt, magere
(0% vet)
- zout

Bereiding.

Kook de tortellini gaar zoals aangegeven op de verpakking.

Was de ijsbergsla, schud de sla droog en snijd hem in reepjes.

Was de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd ze in blokjes.

Was de courgettes en de lente-uitjes.

Halveer de courgettes in de lengte en snijd ze in schijfjes.

Snijd de lente-uitjes in ringen.

Blancheer de courgette 2 min. in kokend water.

Giet de tortellini af, laat de pasta schrikken met koud water en laat de tortellini goed uitlekken.

Laat de pasta afkoelen en meng die met de andere salade-ingredienten.

Was voor de dressing de bieslook, dep die droog en snijd ze in ringen.

Meng de bieslook met de yoghurt en de kerriepoeder.

Breng de dressing op smaak met versgemalen peper en zout.

Laat de mozzarella uitlekken.

Was en halveer de perziken, verwijder de pit en snijd die met de mozzarella in kleine blokjes.

Meng de salade kort voor het serveren met de dressing en garneer hem met mozzarella en perzik.

Voorb. tijd: 15 min.

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/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

Keizer pastasalade.



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

Ingrediënten

1 kblk ananasstukjes
4 el azijn
2 bananen
- citroensap
200 g doperwtten (blik)
5 eieren
250 g ham, gekookte
2 el kwark
5 el melk
4 el slasaus
250 g spaghetti
- suiker
4 tomaten
3 el wijn, witte

Bereiding.

Kook de spaghetti volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Laat dan de spaghetti goed uitlekken. Breng in een pan water aan de kook en kook hierin de eieren 10 min. Laat ze schrikken onder de koude kraan, pel ze en snijd elk ei in 8 stukken. Laat de ananas en doperwtten uitlekken en vang het ananassap op. Snijd de ham in reepjes. Ontvel de tomaten en snijd elke tomaat in 8 partjes. Pel de bananen, snijd ze in plakjes en besprenkel deze met citroensap. Roer in een kom de slasaus, 3 el ananassap, kwark, melk, azijn, wijn, snufje suiker en beetje zout. Doe de spaghetti in een schaal en meng er de doperwtten, ananas, ham, tomaten en de bananen door. Schep de saus door de salade.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/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

Pastasalade met garnalen.



Menugang: Hoofd-, lunchgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Pasta & Rijst

Ingrediënten

1 el citroensap
4 el dille, fijngehakte
250 g garnalen, Noorse, gepelde
3 el mayonaise
800 g pasta, spiraal-, gekookte (ca. 350 g ongekookt)
- peper
1 pk Room Fris (Campina - 2 dl)
200 g salade, gemengde
1 krp sla
- zilveruitjes
- zout

Bereiding.

Meng in een grote schaal de Room Fris, mayonaise, dille en citroensap.
Scheep de garnalen door de saus.
Scheep de gekookte pasta door de garnalen.
Breng de salade op smaak met peper en zout.
Zet de salade een uurtje in de koelkast.
Meng voor het serveren de salade door de pasta.
Serveer de salade met groene kropsla en zilveruitjes.

Pastasalade met garnalen en pestosaus.



Menugang: Hoofd-, lunchgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Pasta & Rijst

Ingrediënten

1 el citroensap
250 g garnalen, Noorse, gepelde
800 g pasta, spiraal-, gekookte (ca. 350 g ongekookt)
- peper
5 el pestosaus
1 pk Room Fris (Campina - 2 dl)
200 g salade, gemengde
1 krp sla
- zilveruitjes
- zout

Bereiding.

Meng in een grote schaal de Room Fris, pestosaus en citroensap.
Scheep de garnalen door de saus.
Scheep de gekookte pasta door de garnalen.
Breng de salade op smaak met peper en zout.
Zet de salade een uurtje in de koelkast.
Meng voor het serveren de salade door de pasta.
Serveer de salade met groene kropsla en zilveruitjes.

Pastasalade met kip.



Menugang: Lunch-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slink
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,
fijnggehakt
1 el fritessaus
1 tl honing, vloeibare
2 el tuinkruiden,
fijnggehakt (bieslook,
dille, dragon)
2 el yoghurt, magere

Garnering:

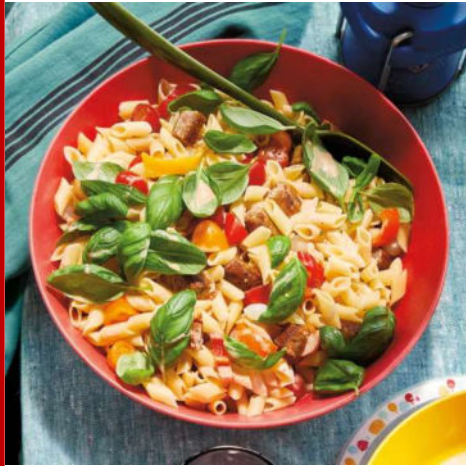
4 citroenen of limoenen
1 tk tuinkruid

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: - min.
Grill-/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

Pastasalade met paprika en chipolata.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo 2022-6

Ingrediënten

3 el Barbecue Sauce Original American Style
20 g basilicum
3 el mayonaise
1 el olie, olijf-, milde
1 paprikamix, punt-, zoete (3 st)
250 g penne, mini-
500 g tomaatjesmix, snack-
½ pt uitjes, zilver-, zoetzure (à 320 g)
250 g varkenschipolata-worstjes

Bereiding.

Bereid de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Giet af, spoel koud en doe in een schaal.
Verhit intussen de olie in een koekenpan en bak de worstjes in 7-8 min. gaar.
Snijd de paprika's in stukjes en halveer de tomaatjes.
Voeg die toe aan de pasta.
Snijd de worstjes in stukjes van 1 cm en voeg die ook toe.
Doe de zilveruitjes bij de pasta.
Doe voor de dressing 1-2 el inmaakvocht in een bakje en meng er de mayonaise en barbecuesaus door.
Roer de dressing door de pastasalade.
Pluk de basilicumblaadjes en meng ze door de salade.

Tip:

Deze salade doet het ook goed bij een barbecue.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 579
Eiwit: 21 g
Koolhydraten: 61 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 26 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - 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 (bies-
look, dille of dragon),
fijngesneden
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.

Snijd 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
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 885
Energie kcal: 210
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 22 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
w/v onverzadigd: 5 g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g**

Pastasalade met zalm en rucola.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: VisRecepten.nl

Ingrediënten

2 el balsamico
1½ tl citroenrasp
250 g mascarpone
400 g penne
- peper, zwarte
2 el pijnboompitten
100 g rucola
1 blk zalm, rode (213 g)
- zout

Bereidingstijd: 25-30
min.
Grill-/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

Bereiding.

Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.

Giet de pasta af en bewaar een kopje van het kookwater.

Rooster intussen de pijnboompitten in een droge koekenpan lichtbruin.

Laat de zalm uitlekken en verwijder vel en graten.

Verdeel de zalm in grove stukken.

Roer de mascarpone los en meng die met de citroenrasp.

Hak de rucola grof.

Schep de zalm, de mascarpone en de rucola door de pasta.

Giet er naar smaak wat van het kookwater bij voor een smeuge saus.

Breng het op smaak met peper, zout en de balsamicoazijn.

Bestrooi de pastasalade met de pijnboompitten.

Pennesalade met tonijn en knapperige groenten.



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

Ingrediënten

- azijn, balsamico, witte
- basilicum, verse, fijngehakt (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.
Grill-/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

Vurige spaghetti-salade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Carta-Mohamed

Ingrediënten

5 el azijn
3 el olie, zonnebloem-
½ bs peterselie
½-1 tl sambal oelek
2 el saus, soja-
1 fl saus, zoetzure,
Aziatische
1 krp sla, ijsberg-
500 g spaghetti
- suiker
500 g tomaten
500 g vleesworst
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/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

Bereiding.

Kook de spaghetti ca. 8 min. in ruim kokend water met wat zout.
Giet de spaghetti af en laat afkoelen.
Maak de tomaten schoon en was ze, snijd ze in partjes en verwijder eventueel de zaadjes.
Ontvel de vleesworst en snijd deze in reepjes of blokjes.
Meng de Aziatische saus en de azijn.
Giet de olie erbij.
Breng de saus op smaak met zout, suiker, sambal en sojasaus.
Meng ingrediënten, behalve de peterselie, goed door elkaar.
Laat even trekken en breng opnieuw op smaak.
Was de peterselie, hak ze fijn en strooi ze over de salade.



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)

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.

15

Bereidingstijd: - min.

Grill-/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

Gebruikte afkortingen.



v1.3

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
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 (= ½ 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



v1.3

Afkorting	Betekenis
m	Moot
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)

Ik steun...

<https://ruudskookboek.nl>

Blind **E**lephant **Experience**
Stg.

U ook???

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

