



Ruuds kookboek



Pestorecepten



Inhoud

Gebruikte afkortingen.	3
Amandelpesto.	4
Cashewnotenpesto.	5
Korianderpesto.	6
Olijvenpasta.	7
Olijvenpesto.	8
Pesto I.	9
Pesto rosso I.	10
Pesto rosso II.	11
Pistou I.	12
Pistou – provençaalse pesto II.	13
Aardappeltjes met pesto.	14
Aardappelsalade met pesto I.	15
Avocado met champignons en pesto.	16
Crêpes met basilicumpesto en geitenkaas.	17
Filetlapjes gevuld met pestogehakt.	18
Franse soep met pesto.	19
Geroosterde bol met pesto-casselerrib.	20
Gevulde aardappelen met pesto en spekjes.	21
Groentesoep en toast met pesto, ei en tonijn.	22
Hartige poffertjes met pesto, oude kaas en rauwe ham.	23
Italiaanse beschuitjes.	24
Italiaanse tosti.	25
Pastasalade met garnalen en pestosaus.	26
Pesto zalm.	27
Roergebakken kip met courgette en pesto.	28
Roggebrood met tomatencrème.	29
Soupe au pistou.	30
Spaghetti met knoflook, pesto en artisjokharten.	31
Tosti kaas-ham-pesto (airfryer).	32
Zomergroentesoep met pistou.	33

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

Amandelpesto.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: -
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: Ruud's kookboek

Ingrediënten

75 g amandelen,
gemalen
50 g kaas, oude
1 tn knoflook
± 1 dl olie, olijf-
- peper
50 g peterselie
- 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 de pesto op smaak met peper en zout.
Snijd de knoflook grof.
Snijd de kaas in stukjes.
Pureer de kaas, knoflook, peterselie en amandelen in een keukenmachine.
Schenk in een dun straaltje de olijfolie bij de amandelen.
Pureer dit tot een glad mengsel.

Cashewnotenpesto.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2000-5

Ingrediënten

75 g cashewnoten,
gezouten
50 g kaas, geraspte,
Parrano òf oude Goudse
1 tn knoflook
1 zk koriander, verse
½ dl olie, olijf-

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.

Hak de koriander, inclusief steeltjes, fijn.
Pel de knoflook.
Pers de knoflook uit.
Maal de cashewnoten in een keukenmachine
fijn.
Voeg de koriander, knoflook en kaas toe aan de
noten.
Maal het mengsel in een keukenmachine zeer
fijn.
Voeg zoveel olie toe dat een smeùige pesto
ontstaat.

Tip:

De pesto is in de koelkast enkele dagen
houdbaar.
De pesto is lekker op stokbrood, geroosterd
brood, crostini, ciabatta met kipfilet en tomaat,
door pasta, in kippgerechten en gerechten met
tomaat.

Korianderpesto.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Ruud's kookboek

Ingrediënten

50 g kaas (bijv. Old Amsterdam)
4 tn knoflook
50 g korianderblad, gewassen en drooggedept
1 dl olie, olijf-
- peper
- tabasco
50 g walnoten, gepelde
- zout

Bereiding.

Snijdt de teentjes knoflook grof.
Snijdt de kaas in stukjes.
Pureer de knoflook, de kaas, het korianderblad en de walnoten in een keukenmachine (of wrijf alles fijn in een vijzel).
Schenk in een dun straaltje de olijfolie bij het mengsel.
Pureer het geheel tot een gladde massa.
Breng de pesto op smaak met tabasco en eventueel wat peper en 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

Olijvenpasta.



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

Ingrediënten

2 ansjovisfiletjes
2 el citroensap
2 tn knoflook
200 g olijven, zwarte
¼ paprika, rode
- tijm, heel fijn gehakt

(- olie, olijf-)

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.

Pureer alle ingrediënten tot een pasta.
Voeg evt. wat olijfolie druppelsgewijs toe.

Olijvenpesto.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: Allerhande 1997

Ingrediënten

1 tn knoflook,
1½ el olie, olijf-
1 pt olijven, zwarte,
zonder pit (160 g)
2 tk oregano (zakje à 15
g)
1 peper, rode, Spaanse

Bereidingstijd: 25 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 95
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 2 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de peper.
Halveer de peper.
Verwijder de zaadjes uit de peper.
Snij de peper in dunne reepjes.
Pel de knoflook
Snij de knoflook in stukjes.
Giet de olijven af.
Hak de olijven in grove stukken.
Knip 1 takje oregano fijn.
Verhit de olie in een wok of hapjespan.
Voeg de olijven, knoflook en peper toe aan de olie.
Bak de olijven al omscheppend ca. 3 minuten op een laag vuur.
Voeg de oregano toe aan de olijven.
Bak de oregano ca. 1 minuut mee.
Doe de olijven over in een schaal.
Laat de olijven afkoelen.
Verdeel de olijven over 4 schaaltes.
Garneer de olijven met de rest van de oregano.
Serveer de olijven met stokbrood.

Pesto I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Ruud's kookboek

Ingrediënten

30 g basilicum, verse
30 g kaas, Parmezaanse, vers geraspt
1 tn knoflook, geperst
 $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ dl olie, olijf-
1 el peterselie
1 el pijnboompitten
- zout, snufje

Bereidingstijd: 10-15 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

Bereiding.

Pureer de pijnboompitten, basilicum, peterselie, knoflook en 2 el olie in de keukenmachine tot een glad mengsel. Roer de rest van olijfolie en de kaas erdoor. Breng de pesto met zout op smaak.

Tip:

De pesto kan onder een laagje olie twee weken in de koelkast bewaard worden.

Pesto rosso I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Porties: 2
Sterren: **
Snel / Snelk
Bron: Zelfpestomaken.nl

Ingrediënten

15 g amandelen blank of geroosterd
½ el azijn, balsamico-
10 g basilicum
15 g kaas, Parmezaanse
½ tn knoflook
25 ml olie, olie-
½ st paprika, rode, gegrilde
½ st peper, chili-, zonder zaadjes
5 g peterselie
20 g tomaatje, zongedroogde (goed uit laten lekken)
1 snf zout, zee-, grof

Vorbereidingstijd: 5 min.
Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Vorbereiding.

Begin het raspen van de kaas, het liefst zo fijn mogelijk.

Laat de zongedroogde tomaten en gegrilde rode paprika goed uitlekken en snij deze alvast in kleine stukjes en leg ze even apart in een schaaltje.

Veeg de basilicum blaadjes en peterselie schoon met keukenrol. Spoel de basilicum en peterselie in ieder geval NIET af met water, dit gaat ten koste van de smaak en de houdbaarheid.

Bereiding.

Doe de knoflook en chilipeper in de vijzel en maal met een paar korreltjes zeezout tot dat je een fijne pasta hebt.

Voeg de basilicum en peterselie toe met wat grof zeezout (hierdoor behoudt het kleur en maakt het fijner).

Blijf draaien totdat je een groene jus ziet.

Voeg de gesneden zongedroogde tomaten en gegrilde paprika toe en plet deze goed fijn, blijf flink heen en weer draaien tot dat de tomaten en de paprika helemaal fijn zijn.

Voeg de amandelen toe en zorg ervoor dat ze goed fijn worden door ze stevig te pletten in de vijzel.

Blijf vervolgens heen en weer draaien totdat er een smeuge massa ontstaat.

Voeg vervolgens de geraspte Parmezaanse kaas beetje bij beetje toe en blijf in de tussentijd ronddraaien.

Ga door tot dat er een egale puree ontstaat.

Voeg de balsamico-azijn toe en draai deze er goed doorheen.

Voeg mondjesmaat de olijfolie toe terwijl je draait, blijf olijfolie toevoegen totdat je de gewenste dikte hebt voor je rode pestosaus. Als het goed is heb je nu een heerlijke verse rode pesto.

Tip:

Het bewaren van je zelfgemaakt verse pesto rosso gaat het gemakkelijkst in een weckpot. Zorg ervoor dat deze goed schoon en droog is. Weckpotten sluiten volledig af waardoor je de rode pestosaus in de koelkast ruim twee weken goed kunt houden. Schenk een laagje olijfolie op je zelfgemaakte rode pestosaus voor het beste resultaat, dit zorgt voor een beschermlaagje.

Pesto rosso II.



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

Ingrediënten

4 el azijn, balsamico-
20 g basilicumblaadjes,
fijn geknipt
75 gr kaas, Pamezaanse
kaas, vers geraspt
4 tn knoflook (grote), uit
de pers
8 el olie, olijf-, extra
vierge (soms iets meer)
4 el pijnboompitten
200 g tomaatjes,
zongedroogde, uitgelekt

**Vorbereidingstijd: 5
min.**
Wachttijd: 5 min.
Bereidingstijd: 5 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.

Doe alle ingrediënten , behalve de olijfolie in een vijzel en maal alles tot een lekker prutje. Voeg beetje voor beetje de olijfolie toe tot er een mooie gladde massa ontstaat.

Pistou I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Vriendin.nl

Ingrediënten

30 g basilicum, verse
50 g kaas, pittige,
geraspte (Grana padano
òf Parmezaanse kaas)
4 tn knoflook
1 dl olie, olijf-
- peper
- zout

Bereidingstijd: 10 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 knoflook schoon.
Maal in een keukenmachine de knoflook met basilicum en kaas fijn.
Schenk er de olijfolie bij.
Laat de machine draaien tot je een smeuige saus hebt.
Breng de pesto op smaak met peper en zout.

Pistou – provençaalse pesto II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Franse
Personen: -
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: Tastweb.nl

Ingrediënten

1 bs basilicum, verse
75 g kaas, Parmezaanse
4 tn knoflook
1 dl olie, olijf-
- peper, versgemalen
30 g pijnboompitten
- 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.

De pistou is afgedekt in een koelkast 2 à 3 dagen houdbaar, maar het oppervlak verliest na verloop van tijd wel zijn frisgroene kleur. Pistou mag nooit worden meegekookt. Pistou is uitsluitend te mengen door salades en warme gerechten als groentesoep of pasta.

Hak de tenen knoflook grof.
Spoel de basilicum onder de koude kraan af.
Dep de basilicum droog.
Pluk er de basilicum blaadjes af.
Pureer de basilicum samen met de pijnboompitten en knoflook in een keukenmachine (of met een vijzel en mortier) tot een egale brei.
Rasp de kaas fijn.
Meng de brei met de kaas en de olie tot een pasta.
Breng op smaak met peper en zout.

Tip:

Neem in plaats van Parmezaanse kaas ook eens een mengsel van Pecorino en Gruyère.

Aardappeltjes met pesto.



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

Ingrediënten

750 g aardappelen,
vastkokende
1 el basilicum,
fijngehakte
1 tn knoflook
2 el olie, olijf-
- peper, zwarte
2 el pesto, rode
1 el peterselie,
fijngehakte
1 ui
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 945
Energie kcal: 225
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 31 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: 3 g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappelen, spoel ze schoon en snijd ze in kleine blokjes.

Pel de ui en het knoflookteentje en snijd ze beide fijn.

Verhit de olie in een pan of wok en bak daarin 2-3 min. de ui en knoflook.

Voeg de aardappelblokjes toe en bak ze in 10-12 min. goudbruin.

Keer de blokjes regelmatig om, zodat ze niet kunnen aanbakken.

Voeg de pesto en de tuinkruiden toe en meng alles voorzichtig door elkaar.

Verwarm nog kort door.

Breng de aardappeltjes op smaak met zout en peper.

Tips:

Vervang de rode pesto eens door groene.

Gebruik in plaats van basilicum eens munt.

Deze aardappeltjes smaken heerlijk bij gegrild vlees of gegrilde vis.

Lekker met een bonte salade.

Aardappelsalade met pesto I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 1996

Ingrediënten

500 g aardappelen
(bijv. Lady Christl)
100 g bacon (plakjes)
100 g chorizo (stukje)
1 citroen,
1 courgette
3 el olie, olijf-
50 g olijven, zwarte,
zonder pit
- peper, zwarte,
versgemalen
1 pt pesto, groene
(135 g Grand'Italia)
2 tk peterselie (zakje á
30 g)
- zout

Bereiding.

Boen de aardappelen onder koud stromend water goed schoon.
Kook de aardappelen met schil in ca. 15 min. beetgaar.
Pers intussen de citroen uit.
Roer de pesto met olie en citroensap tot een saus.
Breng de saus op smaak met zout en peper.
Was de courgette.
Snijd de courgette en chorizo in kleine blokjes.
Roer de courgette en chorizo door de pestosaus.
Bak de bacon in een pan met anti-aanbaklaag in ca. 3 min. knapperig bruin.
Laat de bacon afkoelen.
Verkruimel de bacon boven kom tot kleine stukjes.
Knip de peterselie boven de bacon fijn.
Meng de peterselie door de bacon.
Breng het mengsel op smaak met peper.
Pel de aardappelen.
Snijd de aardappelen in kleine blokjes.
Voeg de aardappelblokjes aan het pestomengsel toe.
Schep de aardappelblokjes voorzichtig door het pestomengsel.
Laat de salade ca. 1 uur staan, zodat alle smaakjes goed kunnen intrekken.

Bereiding:

Halveer de olijven.
Doe de salade over in een schaal.
Bestrooi de salade met het peterselie-baconmengsel.
Garneer de salade met de olijven.

Tip:

Serveer de salade met ciabatta (Italiaans stokbrood).

Voorbereidingstijd: 20 min.
Wachttijd: 60 min.
Bereidingstijd: 5 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 500
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 21 g
Suiker: - g
Vet: 40 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Avocado met champignons en pesto.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: Jeanne Doomen

Ingrediënten

½ avocado, rijpe
80 g champignons
1 dlp pesto

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.

Snijdt de champignons in plakjes.
Doe de champignons in een klein pannetje met water en wat zout.
Laat even de kook over de champignons heen gaan.
Doe de champignons in een vergiet.
Laat de champignons uitlekken en afkoelen.
Snijdt de avocado in de lengte doormidden.
Verwijder de pit uit de avocado (bewaar de andere helft in aluminiumfolie of een dicht doosje in de koelkast).
Vermeng de afgekoelde champignons met de pesto (weinig pesto - overheerst snel).
Doe het mengsel in het holletje van de avocado.
Serveer er een bruine boterham bij.

Crêpes met basilicumpesto en geitenkaas.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud's Kookschrift

Ingrediënten

60 g bloem
35 g boter
2 eieren, kleine
175 g kaas, geiten-,
zachte
1 2-2½ dl melk
8 el pesto, basilicum-
1 vanillestokje, open
gesneden
1 mp 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.

Zeef de bloem en voeg het zout toe.
Klop de bloem, de eieren en de melk tot een glad beslag.
Laat dit ± 30 min. rusten.
Smelt de boter, roer die door het beslag en bak hiervan in een koekenpan 8 flensjes (extra vet toevoegen is niet nodig).
Houd de flensjes boven heet water warm.
Besmeer elk flensje met een lepel pesto, verbrokkel de geitenkaas erover en vouw de flensjes dicht.
Serveer ze direct.

Filetlapjes gevuld met pestogehakt.



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

Ingrediënten

6 el bloem
50 g boter
1 ei
2 el kaas, Parmezaanse
kaas, geraspt
1 el melk
10 el paneermeel
- peper, versgemalen
1 el pesto, groene
4 varkensfiletlappen (à
125 gram, van 1,5 cm
dikte)
100 g varkensgehakt
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1955
Energie kcal: 466
Eiwit: 35 g
IJzer: 1 mg
Koolhydraten: 20 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 28 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe de bloem in een diep bord.
Klop in een ander diep bord het ei met de melk los.
Roer in een derde diep bord de paneermeel met de Parmezaanse kaas door elkaar.
Snijd de filetlapjes met een scherp mes in zodat er een zakje ontstaat.
Strooi zout en peper in de filetlapjes.
Meng in een kom het gehakt met pesto, zout en peper.
Vul de filetlapjes met het pestogehakt.
Steek de filetlapjes vast met een cocktailprikker zodat de vulling goed blijft zitten.
Bestrooi het vlees met zout en peper.
Druk de filetlapjes achtereenvolgens aan beide zijden in de bloem, het eimengsel en het paneermeel.
Verhit 50 gram boter in een koekenpan.
Bak de filetlapjes in ca. 15 minuten aan beide zijden goudbruin en gaar.

Tip:

Lekker met tagliatelle en broccoli.

Franse soep met pesto.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Boodschappen 2-2006

Ingrediënten

2 stl bleekselderij
100 g bonen, sperzie-
1½ l bouillon, kippen-
(van tabletten)
1 courgette
4-8 el pesto (uit een
potje)
4-8 sn stokbrood
½ l tomaatstukjes (uit
blik)

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

Bereiding.

Snijd een stukje van de uiteinden van de courgette.
Snijd de courgette in de lengte door.
Snijd de courgette in plakjes.
Snijd de schoongemaakte sperziebonen in stukjes van ca. 3 cm breed.
Trek de draden van de stengels bleekselderij
Snijd de stengels bleekselderij in smalle reepjes.
Breng de bouillon aan de kook.
Voeg de sperziebonen en bleekselderij toe aan de bouillon.
Laat de groenten ongeveer 6 minuten zachtjes koken.
Roer de courgetteplakjes en tomaatstukjes door de soep.
Laat de soep ongeveer 2 minuten zachtjes koken.
Rooster het gewenste aantal sneetjes stokbrood.
Besmeer elk sneetje stokbrood met pesto.
Scheep de soep in kommen.
Leg naast elke kom een sneetje stokbrood.

Tips:

Roer tegelijk met de courgette en tomaat ca. 75 g geraspte Gruyère door de hete soep.
Rooster 4 boterhammen en steek daar rondjes uit.

Wijntip:

Wijn is hier in feite overbodig, maar wel lekker.
Schenk een Viña Maipo rosé.

Geroosterde bol met pesto-casselerrib.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 1
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: AllerHande 2000-03

Ingrediënten

1 bol, Italiaanse
2 el boter, kruiden-
50 g casselerrib in pesto
2 el mosterd-
honingdressing
1 bl mozzarella
1 paprika, rode, kleine
1 zk sla-melange (75 g)

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.

Verwarm de grill voor op hoogste stand.
Snijd de bol open.
Besmeer de bol dik met kruidenboter.
Was de paprika.
Maak de paprika schoon.
Snijd de paprika in repen snijden.
Snijd de mozzarella in plakjes.
Verdeel de paprika over broodhelften.
Leg de plakjes mozzarella op de paprika.
Schuif de bol ca.10 cm onder hete grill.
Laat de kaas in ca. 5 min. smelten.
Scheep de dressing door sla.
Beleg de bol met de casselerrib en klap de bol dicht.
Serveer de sla er apart bij.

Gevulde aardappelen met pesto en spekjes.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Allerhande 2007

Ingrediënten

12 aardappelen, kleine
125 g ontbijtspek,
plakjes
90 g pesto alla genoveze
125 ml room, zure
750 g wokgroenten,
Italiaans

Bereidingstijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 547
Eiwit: 16 g
Koolhydraten: 54 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de aardappelen.
Breng de aardappelen in een diepe pan onder water met wat zout aan de kook.
Kook de aardappelen in ca. 15 min. gaar.
Kook de groenten in een diepe pan ruim kokend water met wat zout in ca. 5 min. gaar.
Giet de groenten af.
Bak de plakjes spek in een hete droge koekenpan in ca. 5 min. uit.
Halveer de aardappelen.
Hol de aardappelen een beetje uit.
Meng de groenten met het aardappelkruim en de pesto.
Verdeel de hete aardappelen over 4 borden.
Vul de aardappelen met het groentemengsel.
Verdeel de zure room (sour cream) over de aardappelen.
Leg de plakjes spek op de room.

Groentesoep en toast met pesto, ei en tonijn.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Knorr

Ingrediënten

2 sn brood
1 ei, gekookt
1 zk Knorr Kleurrijke
Groentesoep
2 el pesto rosso
1 blk tonijn

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.

Verwarm de soep volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Doe de boterhammen in de broodrooster. Besmeer de boterhammen vervolgens met de pesto. Haal de tonijn uit blik. Verdeel de tonijn in 4 stukken. Verdeel de tonijn over de geroosterde boterhammen. Snijd de boterhammen diagonaal doormidden. Leg een partje ei op ieder stukje brood. Verdeel de soep over de kommen. Serveer de kommen soep met de toast.

Hartige poffertjes met pesto, oude kaas en rauwe ham.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Stuks: 24
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Ruud's kookscrift

Ingrediënten

1 tl bakpoeder
175 g bloem
2 eieren
100 g ham, rauwe
150 g kaas, oude
2 dl melk
- pesto
- 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.

Meng de bloem, het bakpoeder en het zout in een kom.
Voeg beetje bij beetje de melk toe aan de bloem.
Meng het beslag met een garde goed door elkaar.
Voeg vervolgens één voor één de eieren toe. Zorg dat het beslag glad wordt zonder klonten. Rasp de kaas fijn en meng dit door het beslag. Vet de poffertjespan in met een beetje boter of olie.
Giet het beslag in de daarvoor bestemde rondjes.
Bak de poffertjes aan weerszijden goudbruin. Laat de poffertjes vervolgens afkoelen in een schaal.
Bestrijk de poffertjes met een tl pesto.
Drapeer op de pesto een half plakje rauwe ham.

Italiaanse beschuitjes.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: C1000

Ingrediënten

2 el azijn, balsamico
8 beschuiten
2 kaasjes, mozzarella
2 el olie, olijf-
- peper
4 el pesto, groene
1½ el pijnboompitten
20 g sla, rucola
3 tomaten, Roma
- zout

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2015
Energie kcal: 480
Eiwit: 24 g
Koolhydraten: 17 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 35 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijdt de tomaten in dunne plakjes.
Snijdt de mozzarella in dunne plakjes.
Bestrijk de beschuiten met de pesto.
Verdeel de rucola over de beschuiten.
Verdeel de plakjes tomaat en mozzarella om en om over de beschuiten.
Druppel er de olie over.
Druppel er de azijn over.
Bestrooi met peper en zout naar smaak.
Strooi de pijnboompitten erover.
Schuif de beschuiten ± 5 minuten in een voorverwarmde oven (200°C).
Serveer de beschuiten direct.

Italiaanse tosti.



Menugang: -
Keuken: -
Stuks: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Uit Paulines Keuken

Ingrediënten

4 sn brood-
- mozzarella
- pesto
- tomaat

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.

Besmeer een boterham met pesto, leg hierop een paar plakjes tomaat en een paar plakjes mozzarella.

Grill de boterhammen goudbruin in het tosti ijzer, in de pan of in de oven.

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

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.

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.

Pesto zalm.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Worldcook.net

Ingrediënten

- olie, olijf-
4 el paneermeel
2 el pesto
2 el slagroom
4 zalmfilets

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

Bereiding.

Roer de pesto en de slagroom door elkaar.
Haal de zalmfilets met beide kanten door de paneermeel.
Bak ze in wat olijfolie 5 min. aan één kant, draai ze om.
Schep het pestomengsel op de vis; bak de filets nu nog 12 min. zachtjes.

Roergebakken kip met courgette en pesto.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: Knorr

Ingrediënten

125 g champignons
1 courgette
125 ml crème fraîche
250 g kipfilet
175 g macaroni
1 el pesto

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

Bereiding.

Snijd de kipfilet in stukjes, de courgette in kleine blokjes en de champignons in plakjes. Kook de macaroni volgens de gebruiksaanwijzing gaar. Verhit 20 g boter in een wok of hapjespan en bak de stukjes kip lichtbruin. Voeg de courgette en de champignons toe. Roerbak het geheel 2 min. Laat alles in circa 5 min. gaar worden. Schep de crème fraîche, de pesto en de afgegoten pasta door het kipmengsel. Breng evt. op smaak met zout en/of peper.

Tips:

- Bak eerst 50 g magere spekreepjes. Haal de spekreepjes uit de wok. Bak de kip in het achtergebleven spekvet. Voeg de kipreepjes als laatste toe.
- Voeg naast de courgette eens gesnipperde ui, knoflook en paprika toe.

Roggebrood met tomaten crème.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Jaap van Lelieveld

Ingrediënten

- basilicumblaadjes
1 pk brood, rogge-,
vierkantjes
2 el pesto
- pijnboompitten,
geroosterde
150 g roomkaas met
knoflook, verse
4 tomaten, gedroogde,
in olie

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.

Vermeng de verse roomkaas met de gembersiroop.
Snijd de gemberbolletjes heel fijn.
Snijd één ananasschijf heel fijn.
Meng de gember door de roomkaas.
Meng de ananas door de roomkaas.
Snijd de andere ananasschijf in 12 stukjes.
Verdeel het kaasmengsel over de roggebroodsneetjes.
Versier de roggebroodsneetjes elk met 3 stukjes ananas.

Soupe au pistou.



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

Ingrediënten

3 aardappelen, flinke
1 tl basilicum
100 g boontjes, witte
1½ l bouillon
3 eierdooiers
100 g kaas, geraspte
2 tn knoflook
3 el olie, olijf-
2 tk peterselie
1 stgl prei
1 snf rozemarijn
2 tk selderij
250 g sperziebonen
4 tomaten
1 kblk tomatenpuree
1 snf tijm
1 ui
250 g vermicelli
2 wortelen

Bereiding.

Kook in de bouillon de kruiden, groenten, aardappelen, tomaten, ui en prei gaar.

Let op!!!

Sommige groenten hebben langer nodig dan andere.

Maak in een soepterrine een dik mengsel van de olijfolie, eierdooiers, fijngehakte soepgroenten, uitgeperste tentjes knoflook en tomatenpuree.

Giet hierop de kokende soep, die hierna beslist niet meer mag koken.

Bestrooi de soep rijkelijk met geraspte kaas.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Spaghetti met knoflook, pesto en artisjokharten.



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

Ingrediënten

100 g artisjokharten
50 g kaas, Parmezaanse,
geraspt
3 tn knoflook
2½ el olie, olijf-
- peper, versgemalen
4 el pesto
400 g spaghetti
1 ui, fijngesneden
- zout

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

Bereiding.

Kook in een pan met ruim kokend water de spaghetti in 8-10 min. beetgaar.

Snijd intussen de artisjokharten in kwarten.

Snijd de ui en de knoflook fijn.

Verhit de olie met een ½ tl zout in een koekenpan.

Bak de ui en de knoflook ca. 1 min. zachtjes

Meng de artisjokharten erdoor en warm kort mee.

Voeg de pesto toe.

Giet de pasta af.

Meng de pasta goed met de knoflookolie, pesto en artisjokken.

Breng op smaak met zout en peper.

Schep de spaghetti op het bord en strooi de geraspte Parmezaanse kaas erover.

Tosti kaas-ham-pesto (airfryer).



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

3 sn brood
2 pl ham
2 pl kaas
- oregano, verse
- pesto, rode
- tomaatjes, cherry, in plakjes

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.

Verwarm de Airfryer 3 min. voor op 200°C.
Verdeel de ingrediënten tussen de sneetjes brood.

Druk het brood even goed aan (desgewenst zet je het vast met een prikker).

Leg de tosti in het mandje van de Airfryer.

Bak de tosti in 6 tot 8 min. goudbruin (halverwege een keer draaien, om beide kanten bruin te krijgen).

Zomergroentesoep met pistou.



Menugang: Lunch-
/voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Vriendin.nl

Ingrediënten

3 aardappels, in blokjes
1 l bouillon, kippen-
(van tablet)
225 g doperwtten (vers
of diepvries)
100 g haricots verts of
sperziebonen,
schoongemaakt
2 el olie, olijf-
4 el pistou
400 g soepgroenten,
fijne (kant-en-klaar)
1 ui, gesnipperd
75 g vermicelli

Bereiding.

Verwarm de olie in een ruime pan.
Bak de ui 2 minuten in de olie.
Voeg de soepgroenten toe aan de ui en bak ze 3
minuten mee.
Schenk de bouillon bij de groenten.
Voeg de aardappels toe aan de bouillon.
Breng alles aan de kook.
Zet het vuur lager en laat de soep 10 minuten
zacht doorkoken.
Voeg de haricots verts, doperwtten en vermicelli
toe aan de bouillon.
Laat alles nog 8-10 minuten koken.
Verdeel de soep over borden.
Scheep er een lepel pistou in.

Tip:

Serveer met stokbrood.
Zie ook het Pistou-recept.

Bereidingstijd: 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



<https://ruudskookboek.jouwweb.nl>