



Pastarecepten
(Cosis.nu)

Ruud 's Kookboek

INLEIDING



In deze receptenmap staat een verzameling van recepten en informatie die een basis geeft om gezond(er) en duurzaam te koken op locatie. De recepten zijn ingedeeld in 6 groepen, namelijk hapjes, salades, soepen, aardappel recepten, pasta recepten en rijst recepten. Aan het einde van elke groep staan de ingrediënten van elk recept omgerekend naar 10 personen. De recepten zijn gemaakt voor medewerkers die koken voor cliënten, maar de recepten kunnen ook gebruikt worden door cliënten die al de basis kookvaardigheden hebben en al goed over weg kunnen met het maken van recepten.

Vul de receptenmap zelf aan met weekmenu's, nieuwe recepten en nieuwe/handige informatie.

PRIJS PER PORTIE

Op de recepten staan 3 euro tekens weergegeven, welke een indicatie geven van de prijs per portie. Recepten met 1 euro teken zijn het goedkoopst en recepten met 3 euro tekens zijn het duurst. Met het maken van de recepten is rekening gehouden met maximaal 3 euro per persoon. Prijzen van voedingsmiddelen staan nooit vast, het kan dus zijn dat je goedkoper of duurder uit komt.

VARIATIE

Bij de variatie staan tips over hoe je bepaalde ingrediënten kunt vervangen en/of hoe je een gerecht vegetarisch kan maken.

PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

Hierin worden de recepten vergeleken met de algemene aanbevelingen van de schijf van vijf voor volwassenen van 18-50 jaar. Let wel op dat dit alleen klopt wanneer je het gerecht verdeeld in twee gelijke porties. Verder is het ook belangrijk om gebruik te maken van producten die in de schijf van vijf staan. In principe staan de ingrediënten in de schijf van vijf. Twijfel je toch? Gebruik dan de 'kies ik gezond' app van het voedingscentrum.

DUURZAAMHEID - SEIZOENEN

Bij ieder recept staat aangegeven in welke seizoenen het recept te maken is. De bloem staat voor lente, de zon voor zomer, het blad voor herfst en het sneeuwvlokje voor winter. Bekijk de seizoen groenten/fruitkalender voor een beter overzicht van wanneer producten in het seizoen is.

VEGETARISCHE RECEPTEN

In deze receptenmap zitten een aantal vegetarische recepten. Deze recepten hebben een icoontje zoals hier naast. Vegetarisch betekent dat er geen vlees, vis of schaaldieren in zit. Deze recepten zijn veganistisch te maken door de zuivel te vervangen voor een plantaardig variant.



DUURZAAMHEID



INVLOED VAN ETEN OP HET

MILIEU

Voedsel heeft een enorme impact op het milieu. Het produceren van eten en drinken kost grondstoffen en energie en er gaat natuur verloren. Maar liefst 20 tot 35% van de milieubelasting en CO₂-uitstoot komt van voedsel. Dat is nog meer dan bij vervoer. Door duurzamer te eten kun je je milieupact van je voedsel tot wel 50% verlagen. En je slaat 2 vliegen in 1 klap, want als je duurzamer eet, eet je meteen ook gezonder.

GROENTE EN FRUIT

Het produceren van groente en fruit heeft een relatief lage negatieve impact op het milieu. Door te kiezen voor producten die in het seizoen zijn en te letten op het land van herkomst zorg je er voor dat die impact zo laag mogelijk blijft. Omdat eten volgens het seizoen in sommige maanden kan zorgen voor te weinig variatie is het geen probleem om dan te kiezen voor groenten/fruit uit de diepvries of conserven.

VLEES EN ZUIVEL

Vlees en zuivel zijn verantwoordelijk voor een groot deel van het broeikas-effect. Door 1 á 2 keer per week geen vlees te eten en dit vervangen door peulvruchten, noten en/of vis draag je bij aan het verbeteren van het milieu. Daarnaast zou je ook vaker kunnen kiezen voor plantaardige zuivel.

VLEESVERVANGERS

Goede vleesvervangers moeten voldoende eiwitten, ijzer, vitamine B1 en/of vitamine B12 bevatten. Eieren, peulvruchten, tofu en tempé, noten, pinda's en pitten bevatten de juiste voedingsstoffen en zijn dus goede vleesvervangers. Bij kant-en-klare vleesvervangers is dit niet altijd het geval en bevat het vaak te veel zout (niet meer dan 1,1 gram per 100 gram). Kijk dus altijd op de verpakking naar de voedingswaarden.

VIS

Eet 1 keer per week vis, bij voorkeur vette vis. Kies daarbij de duurzame vissoorten. Duurzame vissoorten zijn te herkennen aan het MSC-keurmerk voor wilde of ASC-keurmerk voor kweekvis. Haring, makreel en zalm zijn bijvoorbeeld een prima keuze.

VOEDSELVERSPILLING

Al ons voedsel is geproduceerd, verwerkt, vervoerd, verpakt en bereid. Wanneer het voedsel wordt verspild, zijn deze investeringen voor niets geweest. Kopen wat je nodig hebt, precies op maat koken en eten en drinken op de juiste plek en bij de juiste temperatuur bewaren, helpt om voedselverspilling tegen te gaan. Door geen voedsel te verspillen kun je bovendien flink wat geld besparen.

GEZONDE EN DUURZAME TIPS



DUURZAAM EN GEZOND

KOKEN

- Verhit eten niet langer dan nodig is.
- Een deksel op de pan zorgt voor 2 tot 3 keer minder energieverbruik.
- Gebruik niet te veel water als je kookt. Een klein laagje water – zodat het niet droog kookt – is voldoende. Daardoor blijven ook meer vitamines behouden.
- Koken op half gas of laag gas. Bij sommige gerechten kun je de kookplaat of de oven al uitzetten voordat de bereidingstijd om is. Denk aan eieren, pasta of rijst die in heet water nagaren.
- Stomen in plaats van koken. Het stomen van groentes is gezonder dan koken, je verliest namelijk veel minder vitamines.

GEZONDE RECEPTEN

Niet alle recepten zijn gemaakt met gezondheid in gedachten. Door een aantal kleine aanpassingen te maken kan je die lekkere recepten toch gezond maken.

- Zorg voor minstens 200 gram groente per persoon in het gerecht of serveer een salade als bijgerecht.
- Kies voor de light, magere of halfvolle varianten. Dit zijn de gezondere keuzes.
- Kies voor de volkoren variant voor meer vezels.
- Beperk de hoeveelheid zout. Proef altijd eerst voordat je zout toevoegt.

VOEDSELVERSPILLING

- Check je voorraadkast, koelkast en vriezer voordat je boodschappen doet. Wat heb je nog staan? Wat moet als eerste op? Je weet dan wat je écht nodig hebt deze week.
- Schrijf per maaltijd op wat je nodig hebt en noteer dit op een boodschappenlijstje. Zo koop je minder snel te veel.
- Kook precies op maat. Wie eten er vandaag allemaal mee? En hoeveel heb je in totaal dus nodig? Door af te meten hoeveel je nodig bent kook je minder snel te veel.
- Door eten op de juiste plek en bij de juiste temperatuur te bewaren blijft het langer goed. Je hoeft dan minder snel iets weg te gooien.
- Controleer regelmatig de houdbaarheid van producten.
- Beperk de keuze. Zo heb je minder geopende verpakkingen tegelijkertijd en is de kans op bederf kleiner.

MEER INFORMATIE

Meer informatie over gezond en duurzaam eten is te vinden op voedingscentrum.nl, op milieucentraal.nl en op verseoogst.nl.

SCHIJF VAN VIJF



SCHIJF VAN VIJF

De Schijf van Vijf van het Voedingscentrum laat zien wat we je vooral adviseren om te eten. De schijf van vijf is gericht op de gemiddelde Nederlander, maar is voor **iedereen** een gezonde basis. Als je eet volgens de Schijf van Vijf, dan neem je genoeg van alle producten die een gezondheidswinst opleveren en krijg je de benodigde voedingsstoffen binnen.

RUIMTE BUITEN DE SCHIJF VAN VIJF

Als je voornamelijk uit de Schijf kiest, dan is er ook wat ruimte voor producten die niet in de Schijf van Vijf staan. Kies je moment, en geniet er dan ook echt van. Producten buiten de Schijf kun je indelen in keuzes die elke dag een paar keer kunnen en keuzes die elke week een paar keer kunnen.



MEER INFORMATIE

Op de website van het voedingscentrum kan je meer informatie vinden over de schijf van vijf.

WEBSHOP VOEDINGSCENTRUM

Via de webshop van het voedingscentrum zijn posters, informatie materiaal, kookboeken en hulpmiddelen te bestellen.



Vooral volkoren

Volkorenproducten zitten vol met belangrijke voedingsstoffen zoals vezels. En die zijn goed voor je! Wissel daarom van wit naar volkoren.



Meer plantaardig

Meer plantaardig en minder vlees eten is goed voor jou én voor het milieu. Je kunt variëren met vis, peulvruchten, vlees, noten en ei.



Veel groente en fruit

Bijna alle soorten groente en fruit staan in de Schijf van Vijf. Lekker veel keuze dus! Eet er lekker veel van, dat is gezond én duurzaam.



Dranken zonder suiker

Ga voor water, thee en koffie zonder suiker. Zo krijg je genoeg vocht binnen, maar dan zonder calorieën. Kraanwater is het meest duurzaam!



Zachte en vloeibare vetten

Onverzadigde vetten zijn goed voor je lijf. Dus gebruik producten als olijfolie, zachte margarine en halvarine in de pan en op brood.

DAG- EN WEEKKEUZES



RUIMTE BUITEN DE SCHIJF VAN VIJF

Als je vooral uit de schijf van vijf kiest, dan is er ook wat ruimte voor producten die niet in de Schijf van Vijf staan. Kies je moment, en geniet er dan ook echt van. Iets kleins dat niet in de schijf van vijf staat is een dagkeuze en iets groots dat niet in de schijf van vijf staat is een weekkeuze.

WAT ZIJN DAGKEUZES

Denk aan een klein koekje, een waterijsje, ham of jam op brood, een lepel honing in de yoghurt of een eetlepel tomatenketchup. Dagelijks kun je 3 keer iets buiten de schijf van vijf kiezen.

WAT ZIJN WEEKKEUZES

Een weekkeuze is wat groter: een croissant, een stuk taart, een zakje chips, een glas frisdrank, een schaalvla, witte pasta bij het avondeten of een diepvriespizza. Je kunt hier elke week voor kiezen, maar houd het bij maximaal 3 porties per week en maak de portie niet te groot, of kies voor een zo gezond mogelijke variant, bijvoorbeeld een punt kwarktaart in plaats van slagroomtaart.

MEER INFORMATIE

Op de website van het voedingscentrum kan je meer informatie vinden over de dag- en weekkeuzes van de schijf van vijf.

WAAROM BUITEN DE SCHIJF VAN VIJF

Producten staan niet in de schijf van vijf als er weinig goede voedingsstoffen in zitten, zoals vitamines of vezels. Deze producten bestaan vooral uit suiker, zout of verzadigd vet. Denk aan koekjes, snoepjes, frisdrank en chips. Maar ook zoet broodbeleg, vleeswaren, pizza, vla, witbrood, witte pasta en witte rijst.

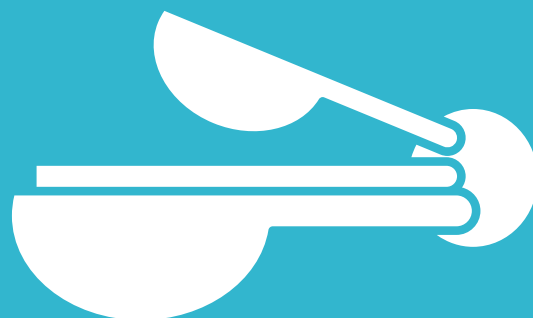
STAP NAAR GEZONDER

Gezonder gaan eten kan je het beste doen door steeds kleine veranderingen te maken. Maak één voor één steeds kleine veranderingen. Kies steeds voor een gezondere variant van dat product of neem een kleinere portie.

Bedenk dan dat elke stap in de goede richting goed is voor je gezondheid.



MATEN EN GEWICHTEN



Hieronder vind je een overzicht van ingrediënten die vaak in de keuken worden gebruikt. Hierbij gaan we uit van de gemiddelde grootte van een theelepel en eetlepel. Het gaat om een afgestreken lepel zonder 'kop' erop.



Eén hoeveelheid moet zelf nog ingevuld worden, namelijk de opscheplepel. Bepaal welke opscheplepel standaard gebruikt wordt en weeg hoeveel eten op een opscheplepel past. Zo weet je precies hoeveel er wordt opgeschapt.

Ingrediënt	1 theelepel	1 eetlepel
Gedroogde kruiden	1 gram	5 gram
Specerijen, zout	2 gram	15 gram
Olie, vloeibare boter	2 gram	10 gram
Boter	5 gram	13 gram
Water, azijn	2 gram	12 gram
Verse kruiden	1 gram	3 gram
Yoghurt	3 gram	15 gram

Ingrediënt	Hoeveelheid
Opscheplepel	
1 soepbord/kom	250 ml
1 dessertschaaltje	150 ml
1 koffiemok groot	250 ml
1 koffiemok klein	175 ml
1 theeglas	150 ml
1 koffiekopje/theekopje	125 ml
1 limonade glas	150 ml
1 longdrink glas	250 ml
1 eetlepel	12 ml
1 theelepel	2 ml

WAT IS GEZOND ETEN?



Eten bestaan uit voedingsstoffen, welke het lichaam nodig is om allerlei belangrijke functies uit te kunnen voeren, zoals opbouw en reparatie van het lichaam en energievoorziening. Voedingsstoffen zijn: eiwitten, koolhydraten, vetten, vitamines, mineralen en vocht.

VETTEN

Vetten zijn te verdelen in twee groepen, namelijk verzadigd vet en onverzadigd vet. In vergelijking met koolhydraten en eiwitten geeft vet het meeste energie.

Verzadigde vetten verhoogt het slechte cholesterol van het bloed. Te veel van dit soort cholesterol is niet goed voor de bloedvaten en kan hart- en vaatziekten veroorzaken.

Onverzadigd vet verlaagt het slechte cholesterol van het bloed. Vet dat zacht of vloeibaar is bij kamertemperatuur bevat veel onverzadigd vet. Denk aan vloeibare bak- en braadproducten en margarine in een kuipje. Daarnaast leveren ook vis en noten veel onverzadigd vet.

VITAMINES EN MINERALEN

Vitamines en mineralen zijn voedingsstoffen die in kleine hoeveelheden voorkomen in eten en drinken. Ze zijn nodig voor een normale groei en ontwikkeling en om gezond te blijven. Ze leveren geen energie. Het lichaam kan vitamines en mineralen niet, of niet genoeg, zelf aanmaken. Daarom staan ze bekend als essentiële (onmisbare) voedingsstoffen.

KOOLHYDRATEN

Koolhydraten komen in verschillende vormen voor. De belangrijkste begrippen zijn snelle koolhydraten, langzame koolhydraten en vezels.

Snelle koolhydraten zijn koolhydraten die snel worden opgenomen in je bloed, waardoor je hoge pieken in je bloedsuiker krijgt. Snelle koolhydraten zitten voornamelijk in producten met veel toegevoegde suikers (frisdrank, koek, snoep, etc.) en "witte" graanproducten.

Langzame koolhydraten zijn beter voor je lichaam, omdat deze koolhydraten geleidelijk aan worden opgenomen en zorgen voor een langer gevoel van verzadiging. Langzame koolhydraten zitten voornamelijk in volkoren graanproducten, groente en fruit, peulvruchten en zuivel.

Vezels stimuleren de darmwerking, wat zorgt voor een betere ontlasting.

EIWITTEN

Eiwit is een voedingsstof en een bouwstof. Er zijn dierlijke en plantaardige eiwitten. Dierlijke eiwitten zitten vooral in vlees, vis, melk, kaas en eieren. Plantaardige eiwitten zitten vooral in brood, graanproducten, peulvruchten en noten. Eiwitten bestaan uit aminozuren die onmisbaar zijn voor het lichaam. Zo zijn de aminozuren nodig voor de opbouw van cellen en voor allerlei regelprocessen in het lichaam. Eiwitten zijn erg belangrijk bij het behoud van spierweefsel, bepaalde aandoeningen en herstel van wonden.

KOKEN MET EEN BUDGET



Gezond eten is niet goedkoop, maar met een aantal dingen rekening te houden is het zeker haalbaar.

VLEES

Vlees is vaak het duurste onderdeel van het avondeten. Door kleinere porties te nemen of af en toe geen vlees te eten ben je goedkoper uit en krijg je op andere dagen meer ruimte voor wat duurdere ingrediënten.

GROENTE EN FRUIT

Kies zo veel mogelijk voor seizoen groenten en fruit. Ze zijn dan op hun goedkoopst. Wil je toch een bepaalde groente eten die niet in het seizoen is, kies dan voor diepvriesgroente of groenten in blik of pot. Diepvriesfruit is prima te gebruiken voor smoothies of door de yoghurt, zo kan je zelf vruchtenyoghurt maken die stukken gezonder is.

MINDER KANT-EN-KLAAR

Zelf je maaltijd bereiden is vaak goedkoper dan een kant-en-klare maaltijd, een kant-en-klare salade of een maaltijdpakket. Ook met kruiden kun je goedkoper uit zijn: je kunt zelf kruidenmixen maken van gedroogde kruiden en eigen kruiden kweken in plaats van verse kruiden in de winkel kopen.

KOOK OP MAAT

Als je precies genoeg kookt, dan hoef je niks weg te gooien. Zonde natuurlijk als eten waarvoor je hebt betaald in de afvalbak belandt! Om de juiste porties af te meten, kun je een maatbeker, keukenweegschaal of spaghettimaatje gebruiken. Je kookt dan precies genoeg.

BASIS INGREDIËNTEN

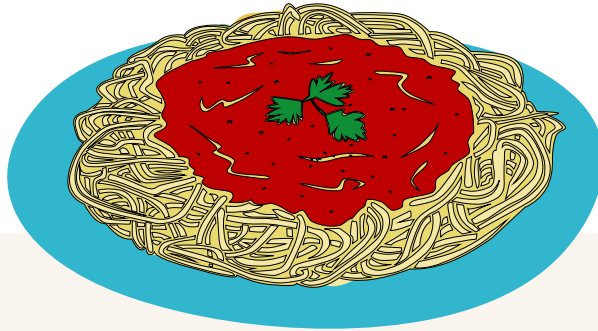
Zorg dat je altijd een aantal houdbare basis ingrediënten en diepvriesgroenten in huis hebt, waarmee je de gangbare maaltijden kan maken. Denk dan aan pasta's, rijst, bonen, kruiden, etc. Door zo een voorraadje op te bouwen hoef je vaak maar weinig bij te kopen als je een recept gaat maken.

PLANNEN

Maak voor elke week een planning van wat je gaat eten en houd hierbij ook rekening met de acties in de supermarkt.

Vergelijk winkels met elkaar en bekijk waar het grootste deel van je boodschappen het goedkoopst zijn.

Doe je inkopen bij een groothandel? Vergelijk de prijzen met de reguliere winkels en let er dan ook op dat de prijzen bij de groothandels excl. BTW zijn.



Pasta recepten

Het vervangen van witte producten zoals witte pasta, witbrood en witte rijst door volkoren pasta, volkorenbrood en zilvervliesrijst geeft winst voor de gezondheid. Als je voldoende volkoren graanproducten eet, dan profiteer je van deze gezondheidseffecten en van de voedingsstoffen die ze leveren.

Porties

Reken 75 gram volkoren pasta (ongekookt) per persoon. Voor de grote eter kan je 100 gram rekenen. Houd rekening met 250 gram groente per persoon. Bevat een gerecht minder, serveer dan een salade als bijgerecht.

Pasta en duurzaamheid

Pasta heeft dezelfde duurzaamheidsaspecten als tarwe en andere granen. Het verbouwen van tarwe heeft een lage klimaatbelasting. De productie van pasta heeft meer invloed op het klimaat dan aardappelteelt, maar minder dan rijst. Biologische pasta heeft een lagere impact dan gangbare.

Verspilling voorkomen

- Voorkom dat je te veel kookt door vooraf de hoeveelheid goed af te meten.
- Met volkoren pasta is het extra belangrijk om het donker te bewaren omdat het sneller kan bederven.



2 porties

30 minuten

Kookpannen, koekenpan, snijplank,
knoflookpers
Hoofdgerecht

PENNE MET TOMATENSAUS



INGREDIËNTEN

150 gram volkoren penne	1 tl paprikapoeder
1 el olijfolie	1 tl Italiaanse kruiden
1 ui	500 ml gezeefde tomaten
1 tenen knoflook	250 gram (cherry-)tomaten
1 kipfilet	Peper

BEREIDING

1. Kook de pasta volgens de verpakking
2. Snipper de ui en pers de knoflook met een knoflookpers
3. Snijd de kip in blokjes
4. Verwarm de olijfolie in een pan
5. Voeg de ui en knoflook toe aan de pan en bak tot glazig
6. Voeg de kip toe aan de pan en bak tot gaar
7. Maak het geheel op smaak met de paprikapoeder, Italiaanse kruiden en wat peper
8. Voeg de gezeefde tomaten toe aan de pan met de kip roer het geheel goed door
9. Snijd de cherrytomaten in half en doe het direct in de pan
10. Laat de saus zachtjes doorkoken tot de cherrytomaten zacht zijn
11. Serveer de pasta met de saus



PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

Groente

250 gram van de 250 gram

Volkoren graanproducten

200 gram van de 200-250 gram

Vlees/vis/peulvruchten

1 portie van de 1 portie

Smeer- en bereidingsvetten

5 gram van de +/- 50 gram



VARIATIE

- De kip zou vervangen kunnen worden voor een vegetarische variant of neem een eitje en wat kaas er bij.
- Laat in de winter de verse tomaten weg, kies dan voor doperwtjes, wortel of broccoli.
- In plaats van penne kan er ook gekozen worden voor andere soorten pasta, kijk dus eerst wat je al hebt liggen.



2 porties

30 minuten

Kookpannen, koekenpan, knoflookpers,
snijplanken, messen

Hoofdgerecht

PASTA



MET BROCCOLI EN ROOMSAUS



INGREDIËNTEN

150 gram volkoren penne

Halve broccoli

125 gram champignons

Halve prei

100 gram zuivelspread light

1 teen knoflook

1 eetlepel olijfolie

Peper

BEREIDING

1. Kook de pasta volgens de verpakking
2. Halveer de prei in de lengte en snijd de prei in halve ringen
3. Pers de knoflook met een knoflookpers
4. Snij de champignon in plakjes
5. Snij de broccoli in kleine roosjes
6. Kook de broccoli 5-6 minuten tot beet gaar
7. Bak de champignons in de olijfolie tot ze bruin beginnen te worden
8. Voeg de prei en knoflook toe aan de champignons en bak mee tot de prei zacht is
9. Voeg de zuivelspread toe en maak op smaak met peper
10. Als de zuivelspread gesmolten is kan de pasta en de broccoli in de saus



PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

Groente

250 gram van de 250 gram

Volkoren graanproducten

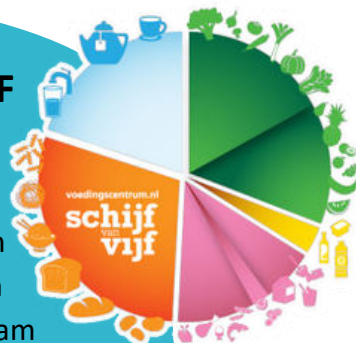
200 gram van de 200-250 gram

Kaas

50 gram van de 40 gram

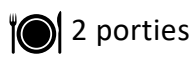
Smeer- en bereidingsvetten

5 gram van de +/- 50 gram



VARIATIE

- In plaats van broccoli kan er ook gekozen worden voor doperwtjes of een salade als bijgerecht.
- In plaats van penne kan er ook gekozen worden voor andere soorten pasta, kijk dus eerst wat je al hebt liggen.
- De zuivelspread kan vervangen worden voor een plantaardige variant.



2 porties



30 minuten



Kookpannen, koekenpan, snijplank, mes

Hoofdgerecht

MACARONI MET GROENTEN



INGREDIËNTEN

200 gram volkoren macaroni	1 theelepel Italiaanse kruiden
1 paprika	Peper
1 prei	150 gram gehakt
1 teen knoflook	1 eetlepel olie om in te bakken
1 blik gepelde tomaten	4 plakken kaas
1 theelepel paprikapoeder	Ketchup

BEREIDING

1. Kook de macaroni volgens de verpakking
2. Snipper de ui en pers de knoflook
3. Verwarm in een grote pan de olie en fruit hierin de ui en knoflook
4. Voeg de gehakt toe aan de ui en bak het gehakt rul
5. Snijd ondertussen de paprika in blokjes
6. Bak de paprika kort mee met het gehakt
7. Voeg de gepelde tomaten toe aan de pan
8. Breng de saus op smaak met de Italiaanse kruiden, paprika poeder en wat peper
9. Laat de saus 10-15 minuten zachtjes koken
10. Voeg de macaroni toe aan de saus en verdeel over twee borden
11. Serveer met plakjes kaas en een beetje ketchup

PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

Groente

250 gram van de 250 gram

Volkoren graanproducten

200 gram van de 200-250 gram

Vlees/vis/peulvruchten

1 portie van de 1 portie

Kaas

10 gram van de 40 gram

Smeer- en bereidingsvetten

5 gram van de +/- 50 gram



VARIATIE

- In plaats van gepelde tomaten kan je ook kiezen voor tomatenblokjes of een aantal verse tomaten.
- In plaats van losse groenten kan je ook kiezen voor een macaroni groentepakket, de ui kan dan ook weggelaten worden. Hou dan wel rekening met 200-250 gram groente per persoon.
- Het gehakt kan vervangen worden voor een plantaardige variant.
- Door de paprika te vervangen voor wortels kan je dit gerecht ook in de winter maken.





4 porties



30 minuten +
25 minuten in de oven



Oven, ovenschaal,
grote pan/wok, steelpan
Hoofdgerecht

LASAGNE



INGREDIËNTEN

1 klein blikje tomatenpuree	1 eetlepel olie
1 blik tomatenblokjes	Peper
500 ml gezeefde tomaten	Bechamelsaus
1 ui	50 gram bloem
1 teentje knoflook	500 ml halfvolle melk
200 gram volkoren	50 gram geraspte kaas (30+)
Lasagnebladen	50 gram (vloeibare) margarine
150 gram gehakt	1 theelepel Italiaanse kruiden
1 eetlepel Italiaanse kruiden	Snuf nootmuskaat
1 theelepel paprikapoeder	

BEREIDING

1. Snipper de ui en pers de knoflook
2. Verwarm in een grote pan de olie
3. Bak hier de ui, knoflook en het gehakt in
4. Maak het op smaak met de Italiaanse kruiden, paprikapoeder en peper
5. Bak het gehakt rul
6. Voeg de tomatenpuree toe en bak ongeveer 1 minuut mee
7. Voeg de tomatenblokjes en gezeefde tomaten toe, roer het allemaal goed door
8. Zet het vuur laag en laat de saus ongeveer 20 minuten pruttelen, roer af en toe door
9. **Maak tussendoor de bechamelsaus:**
10. Smelt de boter in een steelpannetje en meng de bloem met de boter
11. Voeg de melk al roerend toe en laat het geheel tot de gewenste dikte indikken
12. Maak de saus op smaak met nootmuskaat, Italiaanse kruiden en peper
13. Verwarm de oven voor op 220 graden
14. Schep een laagje tomatensaus in een ovenschaal en leg hier een laag lasagne bladen op, herhaal dit tot de ovenschaal bijna vol zit.
15. Doe als laatste een laag bechamelsaus over de lasagne en strooi de kaas over het geheel heen
16. Zet de lasagne 25 minuten in de oven



PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

Groente

250 gram van de 250 gram

Volkoren graanproducten

200 gram van de 200-250 gram

Vlees/vis/peulvruchten

1 portie van de 1 portie

Kaas

12 gram van de 40 gram

Smeer- en bereidingsvetten

5 gram van de +/- 50 gram



VARIATIE

- De tomatensaus zou verrijkt kunnen worden met extra groentes, zoals prei, paprika of courgette.
- Heb je wat over? Lasagne is ook makkelijk in te vriezen, laat het wel eerst goed afkoelen in de koelkast.
- Het gehakt kan vervangen worden voor een plantaardige variant of gebruik extra kaas.

Pasta's voor 10 personen

Pasta met tomatensaus

750 gram volkoren pasta	1 eetlepel paprikapoeder
5 eetlepels olijfolie	1 eetlepel Italiaanse kruiden
5 uien	2,5 kg gezeefde tomaten
5 tenen knoflook	1,25 kg tomaten
1 kg kipfilet	Peper

Pasta met broccoli en roomsaus

750 gram volkoren penne	500 gram zuivelspread light
2 kleine broccoli	5 tenen knoflook
500 gram champignons	5 eetlepel olijfolie
3 preien	Peper

Macaroni

1 kg volkoren macaroni	1 eetlepel Italiaanse kruiden
5 paprika's	Peper
5 uien	750 gram gehakt
5 tenen knoflook	5 eetlepels olie om in te bakken
5 blikken gepelde tomaten	Kaas
1 eetlepel paprikapoeder	Ketchup

Lasagne

5 kleine blikjes tomatenpuree	5 eetlepel olie
5 blikken tomatenblokjes	Peper
2,5 liter gezeefde tomaten	Bechamelsaus
5 uien	250 gram bloem
5 tenen knoflook	2,5 liter halfvolle melk
1 kg volkoren lasagnebladen	250 gram geraspte kaas (30+)
750 gram gehakt	250 gram (vloeibare) margarine
5 eetlepels Italiaanse kruiden	1 eetlepel Italiaanse kruiden
1 eetlepel paprikapoeder	2 theelepels nootmuskaat



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

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

Compressed by

