



Ruud 's Kookboek



Saladerecepten
Pasta
Carta-Teresa



Inhoudsopgave.

- 1. Confettisalade**
- 2. Fruitige Pastasalade 1**
- 3. Fruitige Pastasalade 2**
- 4. Gnocchisalade**
- 5. Italiaanse Pastasalade**
- 6. Lekkere Pastasalade**
- 7. Nudelsalat 1**
- 8. Nudelsalat 2**
- 9. Nudelsalat mit Penne**
- 10. Nudelsalat mit Pesto**
- 11. Nudelsalat mit Shrimps**
- 12. Nudelsalat nach Oma's Art**
- 13. Pasta - Tonijn - Salade**
- 14. Pastasalade 1**
- 15. Pastasalade 2**
- 16. Pastasalade met geitenkaas**
- 17. Pastasalade met gerookte vis**
- 18. Pastasalade met groente en tonijn**
- 19. Pastasalade met kidneybonen**
- 20. Pastasalade met zalm**
- 21. Tonijn Pastasalade**
- 22. Tortellini Salade**
- 23. Tortellini Salade met Gouda - kaas**
- 24. Vurige Spaghettisalade**

Confettisalade

Menugang Pastasalade
Keuken -
Bron

Soort Varken
Type Pastasalade

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 gr stervormige pasta
250 gr gekookte ham
1 rode en groene paprika
250 gr mais
250 gr bevroren erwten
1 beker creme fraiche of schmand
5 el sojasaus
8 el saladedressing yoghurt
tabasco
zout - peper
verse kruiden



Bereiding

De pasta gaar koken, afgieten en laten afkoelen.
De gekookte ham en de paprika in blokjes snijden.
De mais wassen en laten uitdruipen.
De bevroren erwten in heet water blancheren.

Alles in een grote schaal doen en mengen.

Voor de dressing de creme fraiche, de sojasaus en de saladedressing door elkaar roeren.

Met tabasco, zout en peper naar smaak kruiden.

dan de vers gehakte kruiden er door heen roeren.

De dressing over de pastasalade gieten en goed doorscheppen

Eventueel nog iets bijkruiden.

Fruitige Pastasalade 1

Menugang Pastasalade
Keuken -
Bron

Soort Vruchten
Type Pastasalade

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 el pompoenpitjes
250 gr gerookte tofu
3 el olijfolie
kruidenzout
350 gr Vollkorenpasta (z.B. Hoorntjes of spiralen)
2 el zonnenbloemenolie
2 el pompoenkernolie
2 el citroensap
sap van 1 sinaasappel
1 tl honing
zout
4 el groentebouillon
3 rijpe perzikken
150 gr mais - vers auf uit glas of uit vriezer



Bereiding

Pompoenpitjes in een pan zonder vet roosteren en laten afkoelen.

Gerookte tofu in kleine blokjes snijden en in hete olijfolie aanbraden en zouten.

Afkoelen.

Pasta beetgaar koken, afgieten en laten afkoelen.

Een dressing maken van de 2 olien - citroen- en sinaasappelsap - honing - zout en bouillon.

Over de pasta gieten en laten afkoelen.

2 Ur laten intrekken.

Perzik in stukjes snijden.

Mais laten uitdruppen.

Perzikstukjes - mais en tofu onder de salade mengen.

Met de pompoenpitjes bestrooien.

Serveren.

Fruitige Pastasalade 2

Menugang Pastasalade
Keuken -
Bron

Soort Vruchten
Type Pastasalade

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 Gr Npasta
1 blikje mandarijnen
1 blikje ananas
2 bananen
250 Gr gekookte ham
1/2 Glas Miracel Whip Balance of Miracel Whip Joghurt



Bereiding

Pasta beetgaar koken - afgieten - laten afkoelen.

De ham in blokjes snijden - bananen in schijfjes.
Mandarijnen en ananas uit laten lekken (sap bewaren).
Miracel Whip met de vruchtensap mengen en cremig roeren.
Alles mengen.
Laten koelen.

Tip:

In plaats van ham, 2 blikjes tonijn.
Of met kaas in plaats van ham of tonijn.

Gnocchisalade

Menugang Pastasalade
Keuken -
Bron

Soort Kalkoen
Type Pastasalade

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

450 gr gnocchi (aardappelgnocchi)
1 komkommer
1 blikjes mais
verse basilicum
300 gr kalkoenfilet
1 groene en 1 und gele paprika
1 glas pastasaus Napoli
knoflook naar smaak en wens
zout - peper - chilipoeder



Bereiding

De gnocchi koken en laten afkoelen.
Paprika en komkommer schoonmaken en in blokjes snijden.
Mais laten uitdruipen.
De kalkoenfilet in blokjes snijden, kruiden met zout en peper en in olie aanbraden.
Laten afkoelen.
Alle ingredienten voorzichtig mengen.

De dressing maken;
De pastasaus met knoflook (kleine blokjes) - zout - peper en chili kruiden.
Dressing over de salade doen en zeer voorzichtig mengen

De basilicum blaadjes eraf plukken en over de salade verdelen.

Italiaanse Pastasalade

Menugang Pastasalade
Keuken Italiaans
Bron

Soort Groente
Type Pastasalade

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

150 gr bonte spiraalpasta (rood - wit - groen)
1 el mayonaise
80 gr room
1 Dblikje tomatenpuree
peper en zout
125 gr cocktailtomaten
125 gr mozzarella
1 rode ui
verse basilikum



Bereiding

Pasta beetgaar koken, laten uitdruipen en laten afkoelen

Een dressing maken van mayonaise - room en tomatenpuree.

Cremig roeren.

Met vers gemalen peper en ietsjes zout kruiden.

De pasta in de dressing roeren en laten intrekken.

Cockailtomaten halveren, mozzarella in heel kleine blokjes snijden en door de pastasalade mengen.

Rode ui pellen door de helft snijden en in dunne schijfjes snijden.

Door de pastasalade mengen.

De salade goed laten trekken in de koeling.

Kort voor het serveren met de verse basilicum bestrooien.

Lekker bij Italiaanse rouladen.

Lekkere Pastasalade

Menugang Pastasalade
Keuken -
Bron

Soort -
Type Pastasalade

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Dit recept is de standaard versie van een salde die men kan uitbreiden met meerde soorten groenten naar smaak en wens. Deze salade moet men in de koeling bewaren!

500 gr spiraalpasta
2 eieren
1 gele en 1 groene paprika
3 tomaten (of 8 cocktailtomaten, eventueel gehalveerd)
100 gr gekookte ham
1 ui
3 augurkjes uit glas
1/2 komkommer
125 gr mozzarella
1/2 blikje maiskorrels
200 gr yoghurt
4 el mayonaise
2 el augurkwater
1 knoflookteen
zout - peper - curry - paprikapoeder, zoet
peterselie als garnituur



Bereiding

Pasta gaar koken, afgieten en laten afkoelen.
Eieren koken, pellen en in blokjes snijden.
De tomaten in achtjes snijden en enkele als decoratie bewaren.
Paprika schoonmaken en in blokjes snijden.
Komkommer en ui chillen, beide in blokjes snijden.
De mozzarella en de ham ook in blokjes snijden.
Alles samen met de mais in een schaal doen en goed mengen.

Dressing;

De yoghurt mengen met dhet augurkenwater en de mayonaise.
De knoflookteen er boven uitpersen en de dressing kruiden met zout, peper, curry en paprikapoeder.

Dressing door de salade scheppen en veventueel nog iets mayonaise/yoghurt door de salade doen als de salade te droog is.

In de koeling 3 uur laten intrekken.

Daarna de salade met de overgebleven tomaten en de peterselie garneren.
Serveren.

Nudelsalat 1

Menugang Pastasalade
Keuken -
Bron

Soort Koe
Type Pastasalade

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

150 gr pasta (elleboog)
250 gr vleessalade
2 komkommers
60 gr erwten
1/2 ui
zout en peper



Bereiding

Hörnchennudeln bißfest kochen, abgießen, in kaltem Wasser abkühlen und gut abtropfen lassen. Inzwischen fertigen Fleischsalat (am besten selbstgemachten oder vom Schlachter) in eine Schüssel geben. Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden und zufügen. Tiefgekühlte Erbsen unter fließend warmen Wasser auftauen, abtropfen und zufügen. Man kann auch Erbsen aus der Dose verwenden, die allerdings weicher und nicht so knackig sind - ist aber Geschmackssache. Wenn man frische Erbsen verwendet, diese vorher bißfest kochen. Zwiebeln in feine Würfel schneiden und unter den schnellen Nudelsalat mischen. Nudelsalat mit Pfeffer und Salz würzen

Nudelsalat 2

Menugang Pastasalade
Keuken -
Bron kinderrezept

Soort Groente
Type Pastasalade

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

- * 300 g Vollkornnudeln, bißfest gegart
- * 150 g Kräuterfrischkäse
- * 1 Becher (200 g) milder Naturjoghurt
- * 1 EL Zitronensaft
- * Salz
- * frisch gem. Pfeffer
- * frischer Basilikum
- * 50 g Kürbiskerne



Bereiding

Frischkäse, Joghurt, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 3 EL gehackte Basilikumblätter verrühren und vorsichtig unter die Nudeln heben, mind. 20 Min. ziehen lassen.

Zwei Drittel der Kürbiskerne erst kurz vor dem Servieren untermischen, ein Drittel zum Garnieren verwenden.

Basilikumblätter auf den Salat geben.

Nudelsalat mit Penne

Menugang Pastasalade
Keuken -
Bron

Soort Groente
Type Pastasalade

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

150 gr Penne
2 el mayonaiseaugurkenwater
Pfeffer, Salzzout en peper
paprikapoder
halve paprika
1 tomaat
1 blikje groentemix
1 ui
2 el Schnittlauch



Bereiding

Nudelsalat mit Penne paßt sehr gut zu Frikadellen, Würstchen oder zu Gegrilltem und Kurzgebratenem. Penne in Salzwasser bißfest kochen, abgießen und in kaltem Wasser abkühlen lassen. Inzwischen aus Mayonaise und Gewürzgurkenwasser eine Salatsauce rühren. Kräftig mit frisch gemahlenem Pfeffer, Salz und Paprikapulver würzen. Paprika halbieren, von weißen Kernen und Häuten befreien, in kleine Würfel schneiden und in die Salatsauce geben. Tomate würfeln und unter die Paprikawürfel mischen. Gemüsemix in ein Sieb gießen und unter fließend Wasser so lange spülen, bis das Wasser klar bleibt. Gemüsemix gut abtropfen und in die Salatsauce geben. Zwiebel pellen und sehr fein würfeln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Zwiebeln und Schnittlauch in die Salatsauce geben. Gut abgetropfte Penne zufügen und mit den übrigen Zutaten vermischen. Nudelsalat mit Penne vor dem Servieren gut durchziehen lassen.

Nudelsalat mit Pesto

Menugang Pastasalade
Keuken -
Bron

Soort Groente
Type Pastasalade

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

200 gr gekleurde pasta
200 gr schapenkaas
300 gr tomaten
80 gr pesto
1 el basilicum



Bereiding

Nudelsalat mit Pesto lässt sich sehr schnell und einfach zubereiten. Als Hauptspeise reicht die Menge für drei Portionen, als Beilage zu kurzgebratenem Fleisch, Geflügel, Würstchen oder Frikadellen reicht die Menge für 6 Portionen. Nudelsalat mit Pesto schmeckt besonders gut mit frischem selbstgemachtem Pesto aus kaltgepresstem Olivenöl, leicht gerösteten Pinienkernen, Basilikum und frisch geriebenem Parmesan. Wenn es aber einmal sehr schnell gehen soll, kann man auch fertiges Pesto aus dem Glas verwenden. Dabei sollte man im Laufe der Zeit verschiedene Marken ausprobieren, da die Qualitäts- und Geschmacksunterschiede teilweise sehr groß sind. Für den Nudelsalat mit Pesto zunächst bunte Nudeln bissfest kochen. Inzwischen Schafskäse gut abtropfen lassen und mit einem scharfen Küchenmesser in Würfel schneiden. Vom Schafskäse einige Würfel für die Dekoration beiseite legen. Restlichen Schafskäse in eine Salatschüssel geben. Tomaten in Würfel schneiden, einige Tomatenwürfel für die Dekoration zur Seite legen und die restlichen Tomaten mit dem Schafskäse mischen. Fertig gegarte bunte Nudeln in ein Sieb gießen und in kaltem Wasser abkühlen lassen. Wenn die bunten Nudeln kalt sind, wieder in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Nudeln in die Schüssel geben und mit den übrigen Zutaten vermischen. Nudelsalat mit Pesto mischen und mit den beiseite gelegten Würfeln vom Schafskäse und Tomaten, wie oben auf dem Bild zu sehen, dekorieren. Kurz vor dem Servieren frische kleingezupfte Basilikumblätter über den Nudelsalat mit Pesto streuen.

Nudelsalat mit Shrimps

Menugang Pastasalade
Keuken -
Bron www.genial-lecker.de

Soort Zeevruchten
Type Pastasalade

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Für 2 als Imbiss

- * 150 g gekochte Nudeln (hier Farfalle) vom Vortag
- * 100 g Shrimps in Salzlake
- * 2 Tomaten
- * 1 Schalotte
- * 150 g Joghurt
- * 1 EL Salatcrème
- * Gewürze: Salz, Pfeffer, Dill,
- * Zitronensaft nach Belieben



Bereiding

1. Die Nudeln in eine Schüssel geben. Die Shrimps abgießen und zugeben.
2. Tomaten waschen, halbieren, Strunk entfernen und würfeln.
3. Schalotte schälen und fein hacken. Alles zu den Nudeln geben.
4. Joghurt mit Salatcrème mischen und unter den Salat heben, mit Salz, Pfeffer, Dill und Zitronensaft abschmecken.

Nudelsalat nach Oma's Art

Menugang Pastasalade
Keuken -
Bron

Soort Varken
Type Pastasalade

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 Gramm Hoernchen Nudeln (elbow macaroni)
400 Gramm Erbsen, TK
300 Gramm Fleischwurst



DRESSING

100 Gramm Mayonnaise
50 Gramm Joghurt
3 Essl. Gewuerzgurkenwasser
Einige Spritzer Hotsauce
S+P

Bereiding

Nudeln in reichlich Wasser weich kochen, abgiessen, durchspuelen, abtropfen lassen. Erbsen in 2 min bisfest garen, abtropfen lassen. Fleischwurst in 1 cm Wuerfel schneiden.

Fuer das Dressing alle Zutaten verruehren. Nudeln mit Dressing mischen, Wurst und Erbsen unterheben. 1/2 Std. durchziehen lassen.

Ralph. Ganz einfach, lecker. Gab's bei uns, als wir Kinder waren, oeffters, dann noch mit Champignons (Erbsen und Pilze natuerlich aus der Dose !).

Pasta - Tonijn - Salade

Menugang Pastasalade
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Pastasalade

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 gr spaghetti of Spirelli
zout en peper
3 gekookte eieren
250 gr tomaten
1/2 komkommer
2 blikjes tonijn, naturel
1 bosje lenteuitjes
1/2 bosje peterselie
1/2 bosje uienpijpjes
1/2 bosje dille
1 tl mosterd
3 el azijn
3 el zonnebloem- of rapsolie



Bereiding

Pasta koken, uitdruipen en laten afkoelen

Kruiden zeer klein snijden, lenteuitjes in ringen en samen in een kom doen.

Azijn, olie, zout, peper en mosterd mengen en door de kruiden mengen.

Tomaten pellen en in kleine blokjes snijden, pitjes door de dressing doen.

Augurkjes in de lengte halveren en samen met de tomaten door de dressing scheppen.

De uitgedruipte tonijn grof in stukken inverdelen en erbij doen.

De dressing geheel door de pasta roeren en de salade in de koeling doen.

De salade ongeveer 7 uur laten trekken en daarna nog eventueel nakruiden.

Garneren met de eieren.

Pastasalade 1

Menugang Pastasalade
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Pastasalade

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

- * 500 gram pasta
- * 2 blikjes tonijn (op olie of op water)
- * handje vol kers-/romatomaatjes, doormidden gesneden
- * 6 zongedroogde tomaten op olie, in reepjes
- * 5 lente-uitjes, in ringetjes
- * handje zwarte olijven (zonder pit)
- * klein bosje verse basilicum, grof gesneden of gescheurd
- * 4 hardgekookte eieren, in vieren gesneden
- * 5 eetlepels extra vierge olijfolie
- * 2 eetlepels rode wijnazijn
- * 2 volle eetlepels pesto (potje of zelf gemaakt)
- * 2 teentjes knoflook, uitgeperst
- * zout en versgemalen peper



Bereiding

Kook de pasta al dente (beetgaar), laat goed uitlekken, afkoelen.

Maak een sausje van de olijfolie, rode wijnazijn, pesto, knoflook, zout en peper.

Dit gaat heel handig met een staafmixer. Je krijgt dan een mooi gebonden dressing.

Doe de uitgelekte koude pasta, tonijn, tomaatjes, gedroogde tomaat, lente-ui, olijven en blaadjes basilicum in een grote schaal.

Schep de dressing erdoor.

Schep er als laatste de in vieren gesneden eieren door.

Zet afgedekt in de koelkast tot gebruik.

Pastasalade 2

Menugang Lauwe salade
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Pastasalade

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400g pasta (bijv: penne)
2 kippenbouillonblokjes
200g zwarte olijven ontpit
2 el kapertjes
1 blikje ansjovisfilets
100g gedroogde tomaatjes op olie
1 rode en 1 gele paprika in blokjes gesneden
2 bosuitjes, fijngesneden
½ bosje verse basilicum, blaadjes losgetrokken en gescheurd
olijfolie
peper en zout

Bereiding

Breng in een grote pot water aan de kook.
Doe er de bouillonblokjes bij.
Roer even en kook hierin de pasta beetgaar.
Laat uitlekken.
Meng de rest van de ingrediënten door de lauwe pasta en
breng op smaak met olijfolie, peper en zout.

Pastasalade met geitenkaas

Menugang Pastasalade
Keuken -
Bron

Soort Groente
Type Pastasalade

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g farfalle pasta
400 g broccoli, in roosjes
150 g wortel, geraspt
3 el kappertjes
100 g geroosterde paprika (pot), in dunne reepjes
100 g Franse geitenkaas
250 g kerstomaatjes, gehalveerd
takjes tijm voor de garnering



Voor de dressing:

1 dl olijfolie
3-4 el tomatenpuree
1 el sambal
1 el fijngehakte verse tijm

Bereiding

Roer met een garde de olijfolie, tomatenpuree, sambal en tijm tot een dressing.

Kook de pasta al dente, giet af en laat helemaal afkoelen.

Breng water aan de kook, doe de broccoli erbij, breng het water opnieuw aan de kook, giet de groente af en spoel af onder koud stromend water.

Roer de dressing door de afgekoelde pasta.

Voeg de broccoli, wortel, kappertjes en paprika toe.

Brokkel de geitenkaas er grof over.

Garneer met de kerstomaatjes en takjes tijm.

Pastasalade met gerookte vis

Menugang Pastasalade
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Pastasalade

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 gr spaghetti
200 gr gerookte vis (makreel - forel etc)
2 tomaten
1 grote komkommer
4 el zonnebloemolie
3 Eel wittewijnazijn
1 kleine ui
zout
vers gemalen witte peper



Bereiding

De spaghetti beetgaar koken, uitdruipen en zeer goed laten afkoelen.

De gerookte vis in mondgrote stukjes snijden (eventuele visgraten verwijderen).
De tomaten in achtjes snijden, de komkommer in fijne reepjes en de ui fijnhakken.
Dit alles door de pasta scheppen.

In een kom een dressing roeren van; olie - azijn - de fijngehakte ui - zout en peper.

Schep de salade goed door de dressing.
Doe de salade een uurtje in de koeling.

Pastasalade met groente en tonijn

Menugang Pastasalade
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Pastasalade

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 g sperziebonen
1 rode ui
250 g driekleuren-fusulli
1/2 bosje peterselie
1/2 bosje basilicum
6 el rode wijnazijn
3 el olijfolie
15 kerstomaten
1 blikje tonijn in water (185 g)
10 zwarte olijven
4 takjes basilicum voor de garnering



Bereiding

De boontjes wassen, de uiteinden schuin afsnijden en in stukken van 5 cm snijden.
De ui schoonmaken en in dunne ringen snijden.

De pasta beetgaar koken.
Ongeveer 6 minuten voordat de pasta gaar is, de boontjes toevoegen en meekoken.
De pan van het vuur nemen en de uienringen toevoegen.
Daarna alles afgieten en daarna laten afkoelen.

De kruiden wassen, droogdeppen en hakken.
In een grote kom de azijn, de olijfolie, peper en zout mengen.
De kruiden hierdoor mengen.

Het uitgelekte pastamensel toevoegen.
De tomaten wassen en doorsnijden, de tonijn afgieten en in kleine stukjes verdelen.
De olijven in reepjes van de pit snijden.
Alles aan de salade toevoegen en goed mengen.
Garneren met basilicum.

Pastasalade met kidneybonen

Menugang Pastasalade
Keuken -
Bron

Soort -
Type Pastasalade

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 gr schelpenpasta
2 courgetten
5 tomaten
125 gr rode nierbonen (blik)
3 cl olijfolie
1 el fijngehakte basilicum
4 blaadjes basilicum
peper en kruidenzout
7 eetlepels rapsolie
3 cl azijn
1 teen knoflook
1/2 el mosterd

Bereiding

Maak de dressing ;
Meng azijn, zout, peper, mosterd en geperste knoflook.
Voeg de rapsolieolie al roerend toe.

Kook de pasta al dente, afgieten en uitdruipen en nog warm met de dressing mengen.

Snij de courgettes in zeer dunne plakjes.
bak de courgetteplakjes in de verwarmde olijfolie.
Bestrooi ze met kruidenzout.
Laat afkoelen.

Snij de tomaten in stukjes.
Laat de kidneybonen uitlekken.
Ontdoe de tomaten van de pitjes en snijd de tomaten in achtjes.

Meng de courgettes met de tomaten en rode bonen en het gehakte basilicum.
Roer de groenten voorzichtig door de pasta.
Indien nodig nakruiden.

Doe de pastasalade voor een paar uur in de koeling.
Garneer daarna met basilicumblaadjes.

Pastasalade met zalm

Menugang Pastasalade

Soort Vis

Snel Nee

Keuken -

Type Pastasalade

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

500 gr pasta naar keuze (bijv. tricolore)

200 gr gerookte zalmsnippers

2 rode uien

1 courgette

20 witte druiven zonder pit

10 olijven

1 blikje perziken

1 blikje ananas

1 potje cocktailsaus

paar druppels Worcestershiresauce

peper en zout

Bereiding

Kook de pasta al dente, afgieten - uitdruipen en laten afkoelen.

Meng de zalmsnippers met de fijngehakte rode uien.

Snijd de courgette, ananas, perzik in blokjes en doe ze bij de zalm.

Halveer en ontpit de druiven en de olijven.

Meng de salade luchtig door elkaar.

Doe alle ingrediënten in een kom.

Meng de cocktailsaus met een paar druppels Worchestersaus, kruiden met peper en zout.

Schep de dressing door de salade.

Doe de salade 3 uur in de koeling.

Tonijn Pastasalade

Menugang Pastasalade
Keuken Italiaans
Bron

Soort Vis
Type Pastasalade

Snel Ja
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

200 gr fusilli
2 el mayonaise
150 gr yoghurt
vers gemalen peper
zout
1 blikje tonijnhunfisch
1 doosje champignons
1 blikje mais



Bereiding

Fusilli (Spiraalpasta)beetgaar koken, afspoelen en zeer goed laten koelen (koeling).

Een dressing maken van; mayonaise - yoghurt - zout en een grote hoeveelheid peper.

De tonijn laten uitlekken en grof verkleineren, in de dressing doen en mengen.

Mais spoelen en afgedruipt in de dressing mengen.

Als de pasta goed gekoeld is, de pasta samen met de andere ingrediënten in de dressing scheppen.

Tortellini Salade

Menugang Pastasalade
Keuken -
Bron

Soort Varken
Type Pastasalade

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kg tortellini
250 gr in streepjes gesneden ham
1 midgrote blik erwten
1 midgrote blik mais
1 rode paprika in blokjes
1 gele paprika, in blokjes
1 grote doos champignons in schijfjes



Essig
Öl
5 EL Majo
Salz
Pfeffer

Bereiding

Tortellini koken en bijna afkoelen laten.

Alle andere ingredienten menegn en de tortellini erdoor scheppen.
In de koeling goed laten intrekken.

Tortellini Salade met Gouda - kaas

Menugang Pastasalade
Keuken -
Bron

Soort Varken
Type Pastasalade

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

200 gr gekookte tortellini
1 komkommer
200 gr gekookte ham
200 gr Gouda-kaas
5 tomaten
1 bosje bosui of 1 prei
1 beker zure room
1 Glas halvenaise o.d
peper en zout



Bereiding

Alles behalve de tortellini klein snijden.
Room en kruiden mengen en door de ingredienten mengen .

De salade een paar uur in de koeling doen.

Vurige Spaghettisalade

Menugang Pastasalade
Keuken -
Bron

Soort Varken
Type Pastasalade

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

450 gr spaghetti
zout
500 gr tomaten
500 gr vleesworst
1 krop ijsbergsla
1 flesje (250 ml) Asia-Saus zoet-zuur
5 el azijn Essig
3 el zonnebloemolie
suiker
½ - 1 tl Sambal Oelek of Tabasco
2 el sojasaus (japanse)
½ bosje peterselie



Bereiding

Spaghetti beetbaar koken, uit laten druipen en laten afkoelen.
Tomaten in partjes snijden, vleesworst van eventuele huid ontdoen en in blokjes snijden.
Asia-Saus met azijn en olie mengen.
Zout, suiker, sambal en sojasaus erdoor mengen.

De marinade door de spaghetti en andere ingredienten mengen.
Peterselie fijnhakken en over de salade strooien



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...

Blind **E**lephant **Stg.** **x**perience

U ook???

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