



Ruud 's Kookboek



**Spaghetti
recepten 1**

A red rectangular graphic featuring a cartoon chef character on the left. The chef has a white hat, a black suit with a red scarf, and a mustache. He is waving with his right hand and giving a thumbs-up with his left. To the left of the chef, the text "Ruud 's Kookboek" is written vertically in a white, cursive font. Below the chef, the text "Spaghetti recepten 1" is written in a bold, black, sans-serif font.

Inhoudsopgave.

Eenpansspaghetti.	3
Gestoofde saucijs in courgette met spaghetti.	4
Groene 'Monster' pasta.	5
Italiaanse kalfslappen met spaghetti.	6
Keizer pastasalade.	7
Macaroni of spaghetti (magnetron).	8
Paling met pasta.	9
Pasta all'arrabbiata met gekookte makreel.	10
Pasta met groene kool.	11
Pasta met knoflookolie en gamba's.	12
Pasta-omelet.	13
Prei-spaghetti.	14
Snijbonenspaghetti.	15
Spaghetti bolognese I.	16
Spaghetti met kip, boerenkool en paprika.	17
Spaghetti met knoflook, pesto en artisjokharten.	18
Spaghetti met rucola en Spaanse pepers.	19
Spaghetti met spekjes.	20
Spaghetti met tomatensaus I.	21
Spaghetti uit de oven I.	22
Volkoren spaghetti met courgette, kruidenkaas en karbonade.	23
Vurige spaghettisalade.	24
Zwarte spaghetti met mosselen en (grote) garnalen.	25
Gebruikte afkortingen.	26

Eenpansspaghetti.



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

Ingrediënten

20 g basilicum
600 ml bouillon,
groente- of vis-
300 g garnalen, wok-,
rauwe
1 tn knoflook
- olie, olijf-, milde
400 g spaghetti,
vlugkokende
250 g tomaatjes, cherry-
400 g tomatenblokjes (1
blik)
1 ui

Bereiding.

Laat de wokgarnalen ontdooien volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Snipper intussen de ui en snijd de knoflook in dunne plakjes.
Snijd de cherrytomaatjes doormidden.
Doe de ui, knoflook, tomaatjes, tomatenblokjes, spaghetti en garnalen in een ruime hapjespan.
Schenk er 500-600 ml groente- of visbouillon bij tot alles net onderstaat.
Breng aan de kook, roer om en sluit de pan.
Kook de pasta op matig vuur in 3-4 min. gaar en tot het vocht is ingekookt tot sausdikte.
Roer halverwege de kooktijd goed door.
Garneer het gerecht met de blaadjes basilicum en een scheutje olijfolie.

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 503
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 81 g
w/v suikers: 8 g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 6 g
Groente: 88 g
Zout: 1,8 g

Gestoofde saucijs in courgette met spaghetti.



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

Ingrediënten

2 tk basilicum (blaadjes)
1 courgette
25 g grana padano, geschaafde
2 tn knoflook
2 el pesto, rode
4 saucijzen, fijne
400 g spaghetti
2 blk tomaten, gepelde

grana padano = kaas

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.
Snij de uiteinden van de courgette en maak met de kaasschaaf 4 lange linten van de courgette.
Omwikkel de saucijzen met de courgettelinten. Snijd de rest van de courgette in blokjes van 3-4 mm.
Pureer met de staafmixer de tomaten met de knoflook en pesto.
Voeg de courgetteblokjes en peper naar smaak toe.
Schenk de saus in de ovenschaal.
Leg de saucijzen in de saus en stoof ze in de voorverwarmde oven in 25 min. gaar.
Kook intussen de spaghetti in ruim water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Giet de spaghetti af en neem de saucijzen uit de schaal.
Meng de spaghetti met de tomatensaus en verdeel over 4 borden.
Leg er de saucijzen bij en bestrooi met de basilicumblaadjes en grana padano.

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 606
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 83 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Groene 'Monster' pasta.



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

Ingrediënten

1 sch Blue Band Finesse voor Koken
1 sch Blue Band Iedere Dag
1 blk bouillon, groente-
600 g broccoli
1 citroen
350 g doperwtjes
50 g kaas, Parmezaanse
90 g pesto, groene
300 g spaghetti, volkoren-
500 g tomaatjes, cherry-

Bereiding.

Kook de pasta samen met het bouillonblokje. Kook de doperwtjes & broccoliroosjes apart. Giet de doperwtjes en broccoli af. Houd de broccoliroosjes apart. Pureer de doperwtjes met een staafmixer, meng hier de pesto en half uitgeknepen citroen doorheen. Verwarm een grote pan op laag vuur met een scheut Blue Band Iedere Dag. Doe het doperwtten-pesto mengsel hierin en voeg de cherrytomaatjes toe. Voeg een grote scheut Blue Band Finesse kookroom toe aan het doperwtten-pesto mengsel. Verdeel de gekookte pasta over de borden en verdeel de saus. Maak enge gezichtjes van de pasta met de broccoli en cherrytomaatjes.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - 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
Groente: -g
Zout: - g

Italiaanse kalfslappen met spaghetti.



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

Ingrediënten

250 g champignons
500 g kalfslappen
1 pt knoflookpuree
1 zk Spaghetti mix
con fungi (Knorr)
3 el olie, olijf-
50 g olijven, zwarte
(zonder pit)
½ el oregano, gedroogd
- peper
300 g spaghetti
3 tomaten
1 ui
1 dl wijn, witte droge
- zout

Bereiding.

Snijd de champignons in plakjes.
Laat de kalfslappen op kamertemperatuur komen.
Snijd de kalfslappen in blokjes.
Maak de ui schoon.
Snipper de ui.
Snijd de tomaten in stukjes.
Verhit de olie in een braadpan.
Bestrooi het vlees met peper en zout.
Bak het vlees op een halfhoog vuur al omscheppend bruin.
Bak de ui, de knoflook en de champignons 3 min. mee.
Schenk de wijn langs de zijkant van de pan bij het vlees.
Voeg 4 dl warm water toe.
Voeg de inhoud van het zakje mix, de oregano en de olijven toe.
Laat het vlees in ± 80 min. op een laag vuur gaar stoven.
Bereid 15 min. voor het eind van de bereidingstijd de spaghetti.
Kook de spaghetti in water met zout beetgaar.
Scheep de tomatenstukjes door het vlees.
Serveer het vlees met de spaghetti.

Tip:

Serveren met een groene salade.

Bereidingstijd: 20 min.
Stooftijd: 80 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2350
Energie kcal: 560
Eiwit: 42 g
Koolhydraten: 69 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Keizer pastasalade.



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

Ingrediënten

1 kblk ananasstukjes
4 el azijn
2 bananen
- citroensap
200 g doperwten (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 doperwten 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 doperwten, 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

Macaroni of spaghetti (magnetron).



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

Ingrediënten

- boter
200 g macaroni of spaghetti
1 l water, heet
- 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.

Doe de macaroni of spaghetti in een schaal, giet het water erbij en evt. wat zout.
Doe de deksel op de schaal.
Kook de macaroni of spaghetti gaar in 6 min. op hoog niveau (100%).
Giet de pasta af en roer er wat boter door.

Paling met pasta.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ik hou van paling,
Jonnie Boer, Smulweb

Ingrediënten

- kaas, geraspt (bv. Reypenaer)
1 tn knoflook, fijngehakt
2 limoenen, in partjes
- olie, olijf-
250 g paling, IJsselmeer-, gerookte, in stukjes
1 bs peterselie, platte, fijngehakt
2 preien, jonge, in ringetjes
- Prosecco, flinke scheut
2 sjalotjes fijn-gesnipperd
500 g spaghetti
4 tomaten, grote, rijpe, in blokjes

Bereiding.

Kook de spaghetti in ruim water met een beetje olijfolie tot hij net niet gaar is.
Giet de spaghetti af in een vergiet, speel het af onder koud stromend water.
Laat de spaghetti goed uitlekken.
Fruit de knoflook, de sjalotjes en de prei in een beetje olijfolie.
Let erop dat de knoflook niet verkleurt.
Voeg de spaghetti toe en blus het geheel af met een flinke scheut Prosecco.
Laat de inhoud met de deksel op de pan goed warm worden.
Voeg op het laatst de paling, de bladpeterselie en de tomaten toe.
Scheep de spaghetti goed om en serveer het in een schaal met de geraspte kaas en partjes limoen.



Reypenaer

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

Pasta all'arrabbiata met gekookte makreel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

2 tn knoflook
400 g makreel, gerookte
- olie, olijf-
2 pepers, rode
1 bl tomatenpuree
300 g spaghetti, volkoren
1 ui
- zout

Bereiding.

Maak de ui schoon.
Snijd de ui fijn.
Pel de knoflook af.
Snijd de knoflook in schijfjes.
Bak in een ruime pan de rode peper 2 min. zachtjes in 2 el olijfolie.
Voeg de ui toe en bak deze 2 min. mee.
Voeg de knoflook toe en bak deze 1 min. mee.
Voeg de tomatenpuree toe.
Roer het mengsel goed door elkaar.
Voeg wat extra olijfolie of water toe.
Strooi er wat zout over.
Kook de spaghetti in gezouten water met 1 el olijfolie beetgaar.
Giet de spaghetti af.
Roer de spaghetti door de tomatensaus.
Verdeel de pasta all'arrabbiata over 4 diepe borden.
Leg de makreel op de spaghetti.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 444
Eiwit: 29 g
Koolhydraten: 54 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pasta met groene kool.



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

Ingrediënten

4 eieren
100 g kaas, Remeker
2 tn knoflook
500 g kool, groene
4 el olie, olijf-, extra vergine
320 g spaghetti
150 g walnoten, gepelde
- zout

Bereiding.

Zet 2 pannen met ruim water op.
Haal de bladen van de kool los.
Kook ze 10 min. in ruim kokend in gezouten water.
Giet ze af en snijd ze grof.
Pel de tenen knoflook.
Doe de walnoten, één teen knoflook, ca. 40 g kaas in stukjes en 3 el olijfolie in een keukenmachine.
Pureer tot een grove puree.
Voeg naar smaak olie en zout toe.
Snipper de knoflook en fruit in de rest van de olie.
Voeg de koolbladen toe en laat 5 min. zachtjes stoven.
Kook intussen de pasta in ruim kokend water net niet helemaal gaar.
Kook de eieren 6 min. mee.
Giet af en bewaar wat kookvocht in de pan.
Meng de kool met de pasta en pel de eieren.
Verdeel de pasta over 4 diepe borden.
Doe de pesto erop, leg het ei erbij en rasp er wat kaas extra over.

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

Pasta met knoflookolie en gamba's.



Menugang: Lunch-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel/Slank
Bron: Pasta Unlimited

Ingrediënten

20 gamba's
4 tn knoflook
- olie, knoflook-
2 dl olie, zonnebloem-
- peper
1 bs peterselie
300 g spaghetti
- 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.

Pel het pantser van de gamba's.
Verwijder de darm van de gamba's.
Snipper de knoflookteentjes ragfijn.
Voeg de zonnebloemolie toe aan de knoflook.
Was de peterselie.
Hak de peterselie fijn.
Kook de pasta beetgaar in een pan met ruim water en zout.
Giet de pasta in een vergiet.
Laat de pasta uitlekken.
Voeg een scheutje olie toe aan de pasta (tegen het plakken).
Bak de gamba's in een antiaanbakpan onder toevoeging van een klein beetje zout en peper.
Leg de gamba's warm in een oven van 120°C.
Wok de spaghetti samen met een deel van de knoflookolie (naar eigen smaak).
Brenge de pasta op smaak met peper, zout en peterselie.
Dresseer de pasta in diepe voorverwarmde borden.
Leg de gamba's op de pasta.
Sprenkel een klein beetje knoflookolie over de gamba's.

Pasta-omelet.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron: 24Kitchen, Angélique Schmeinck, Carta

Ingrediënten

½ aubergine, prei of paprika
½ courgette of broccoli
4 eieren
100 g kaas, geraspte
- olie
4 el passata, tomatensaus of tomatenblokjes
100 g pasta, gekookte (bijv. spaghetti of penne)
1 ui

- hapjespan met anti-aanbaklaag

Bereiding.

Pel en snijd de ui in halve ringen.
Snijd de groente fijn.
Verhit een scheut olie in een hapjespan en bak de ui en groente ca. 3 min.
Voeg de pasta toe en bak ca. 2 min. mee.
Klop de eieren los, meng de kaas en de tomatensaus erdoor en breng eventueel op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.
Schenk het eimengsel in de pan met groente en bak de omelet ca. 7 min. (druk de vulling eventueel met een spatel aan om het compact te maken).
Draai de omelet met behulp van een bord om en bak de andere kant in ca. 5 min. goudbruin.

Tips:

Varieer eens met vleeswaren, verse kruiden en specerijen.
Serveer de pastaomelet koud of warm. Lekker om te garneren met een toefje rucola en wat zongedroogde tomaten.
Je kan de pastaomelet nog ca. 1 dag goed verpakt in de koelkast bewaren.
De pastaomelet smaakt heerlijk bij de frisse venkelsalade of de Spaanse sperziebonen.

Bereidingstijd: 15 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

Prei-spaghetti.



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

Ingrediënten

50 g boter, room-
200 g kaas, oude, geraspte
(Pardano of Parmezaanse)
1 el kerrie
- peper, naar smaak
1 el peterselie, gehakte
1 kg prei
½ dl room, slag-
500 g spaghetti
- zout, naar smaak

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.

Snijd de prei in heel dunne ringetjes, was zorgvuldig en laat goed uitlekken.
Smelt in een braadpan de boter op een laag vuur en fruit hierin heel even de kerrie.
Voeg daarna de prei toe en laat dit ongeveer 20 min. met een deksel op de pan, stoven op laag vuur.
De laatste 5 min. de deksel van de pan, zodat het vocht kan verdampen.
Voeg, als het vocht is verdampt, de peterselie toe.
Kook de spaghetti volgens de gebruiksaanwijzing met een lepel zout.
Doe, na het uitlekken van de spaghetti, deze terug in de pan en voeg het preimengsel toe.
Voeg daarna de kaas en de room toe en meng dit alles goed door elkaar.
Voeg naar smaak nog wat peper en/of zout toe en eventueel nog een klontje boter.
Dien heet op.

Eet smakelijk.

Snijbonenspaghetti.



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

Ingrediënten

1 chorizoworst
2 el olie, olijf-
75 g olijven, zwarte
1 pt paprika, geroosterde
40 g pijnboompitten
500 g snijbonen
400 g spaghetti
2 uien
1 snf zout

Bereiding.

Snij de puntjes van de snijbonen.
Snij ze in de lengte in lange repen.
Breng in een grote pan ruim water met een snufje zout aan de kook.
Kook de spaghetti samen met de snijbonen in ca. 10 min. beetgaar.
Snij de chorizo in kleine blokjes.
Verhit de olie in een koekenpan en bak de ui en de chorizo ca. 5 min.
Laat de paprika's uitlekken, pureer ze in de keukenmachine of met de staafmixer.
Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan al omschuddend in ca. 2 min. lichtbruin.
Roer de paprikapuree en olijven door het chorizomengsel, verwarm de saus nog ca. 2 min.
Giet de snijbonen en spaghetti af, verdeel de pasta over de borden en schep de saus erdoorheen.
Strooi de pijnboompitten erover.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 797
Eiwit: 29 g
Koolhydraten: 87 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 35 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Spaghetti bolognese I.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: Italiaanse

Personen: 4

Sterren: ***

Snel / Slank

Bron: Lekturama

Ingrediënten

- aroma
½-1 tl basilicum
1 dl bouillon
400 g gehakt, gemengd mager
2 g gehaktkruiden
150-200 g kaas, Parmezaanse, geraspte
2 tn knoflook, geperste
3½ el olie
½-1 tl oregano, gedroogde
- peper
500 g spaghetti
400 g tomaten, gepelde
1 el tomatenpuree
1 ui, grote, fijngesnipperd
- zout

Bereiding.

Zet een grote pan water op voor de spaghetti en breng het aan de kook.

Doe er 1 tl olie en 1 el zout per liter bij.

Meng door het gehakt 3 tl zout, de gehaktkruiden en peper naar smaak.

Verhit 3 el olie in een braadpan en bak daarin de gesnipperd ui, de knoflook samen met het gehakt.

Maakt het gehakt tijdens het bakken los met een vork, zodat het korrelig wordt.

Voeg er de tomaten en tomatenpuree aan toe en roer alles goed door.

Giet er de bouillon bij.

Laat alles zacht smoren.

Laat de spaghetti langzaam in het kokende water glijden en roer het goed om.

Laat de spaghetti 6-8 min. koken tot hij net gaar (al dente) is (dus vooral niet te zacht).

Voeg aan de tomaten-gehaktsaus naar smaak, zout, peper, aroma, oregano en basilicum toe.

Giet de spaghetti af en laat hem goed uitlekken in een zeef of vergiet.

Doe de spaghetti terug in de pan en schud op een laag gedraaide warmtebron het restje olie door de spaghetti.

Doe de spaghetti in/op een serveerschaal.

Schep er de tomaten-gehaktsaus op.

Strooi er wat van de kaas over.

Zet de rest van de kaas in een schaalje op tafel.

Tip:

Vervang de witte spaghetti eens door de volkoren variant. Het is niet Italiaans, maar wel heel smakelijk.

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

Spaghetti met kip, boerenkool en paprika.



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

Ingrediënten

300 g boerenkool, gesneden
400 g kipfilet, in reepjes
2 el olie, zonnebloem-
2 paprika's, rode
4 el sojasaus
300 g spaghetti, volkoren
1 snf peper

Bereiding.

Kook de spaghetti in water volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit de olie in een wok.
Bak de kipreepjes in 3 min. bruin aan.
Scheep de paprika erdoor en bak 3 min. mee.
Voeg de boerenkool toe en bak 4 min.
Voeg de sojasaus toe en smoor 4-5 min. tot de boerenkool is geslonken.
Breng op smaak met peper.
Verdeel de spaghetti over 4 kommen.
Scheep de kip met de groenten erop.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 483
Eiwit: 39 g
Koolhydraten: 57 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Spaghetti met knoflook, pesto en artisjokharten.



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

Spaghetti met rucola en Spaanse pepers.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4-6
Sterren: *
Snel / Smaak:
Bron: Bekende Italiaanse favorieten

Ingrediënten

1 el citroensap
2 el olie, olijf-
2 tl pepers, Spaanse, fijngehakke
3 bs rucola
500 g spaghetti of spaghettini
- 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 in een grote pan kokend water op een hoog vuur beetgaar.
Giet de spaghetti af.
Doe de spaghetti weer in de pan.
Verhit 5 min. voor de spaghetti gaar is de olie in een pan met dikke bodem.
Voeg de Spaanse pepers toe aan de olie.
Laat de Spaanse pepers al roerend 1 min. fruiten op een laag vuur.
Voeg de rucola toe aan de pepers.
Laat de rucola 2-3 min., regelmatig roerend, bakken tot ze gaar is.
Voeg het citroensap toe aan de rucola.
Voeg naar smaak zout toe.
Doe de pasta bij de spaghetti.
Meng de saus goed door de spaghetti.
Dien direct op.

Spaghetti met spekjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slink
Bron: Tof

Ingrediënten

2 eieren
75 g kaas, geraspte
2 tn knoflook
- peper
4 tk peterselie
125 ml slagroom
300 g spaghetti
125 g spekreepjes,
magere
- 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.



1
Breng water aan de kook. Kook de spaghetti in 8 minuten gaar.



2
Klop de eieren los. Roer er de slagroom, peper en zout door.



3
Bak de spekreepjes 5 minuten in een koekenpan.



4
Pers de knoflook en laat die 2 minuten meebakken.



5
Giet de spaghetti af. Doe deze weer terug in de pan.



6
Roer het eimengsel door de spaghetti. Verwarm dit goed.



7
Meng nu de spekjes met knoflook en de geraspte kaas erdoor.



8
Knip de peterselie fijn. Strooi het over de spaghetti.

Tip:

Koop een stukje verse Parmezaanse kaas en rasp dit zelf.
Lekker met plakjes komkommer en tomaatjes.

Spaghetti met tomatensaus I.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Super de Boer

Ingrediënten

125 g champignons
500 g gehakt, gemengd
1 zk Knorr Mix voor Spaghetti
1 zk sla, ijsberg-
- sladressing, naturel
350 g spaghetti
400 g tomatenblokjes
1 ui, grote

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 748
Eiwit: 42 g
Koolhydraten: 89 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de champignons.
Kook de spaghetti volgens de bereidingswijze op de verpakking.
Laat een hapjespan warm worden.
Bak het gehakt in de hapjespan rul.
Snijd de ui in stukjes.
Voeg de uien en de champignons toe aan het gehakt.
Bak het geheel nog eens 3 min. door.
Voeg al roerend 500 ml water en de inhoud van het zakje Knorr Mix toe.
Breng het geheel aan de kook.
Voeg de tomatenblokjes toe.
Kook de saus 2-3 min. zachtjes door.
Was de ijsbergsla.
Voeg een scheutje sladressing aan de ijsbergsla toe.
Serveer de pasta met de saus erover en de sla apart.

Spaghetti uit de oven I.



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

Ingrediënten

- boter
100 g ceddar
2 el kaas, Parmezaanse, geraspte
1 tl oregano, gedroogde
- peper, zwarte, versgemalen
800 g tomaten, uit blik, grof gehakt
225 g spaghetti, volkoren-, gekookt
1 ui, fijngesneden
- zout

Vorb.tijd: 15 min.
Bereidingstijd: 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.

Vet 4 ovenschaaltjes in met boter.
Verdeel de spaghetti over de 4 schaaltes.
Leg de tomaten op de spaghetti.
Bestrooi de tomaten met ui, oregano, peper en zout.
Roer de inhoud van de schaaltes goed door elkaar.
Strooi de ceddar over de spaghetti.
Bestrooi het geheel met Parmezaanse kaas.
Bak de spaghetti 25-30 min. in de oven op 180°C tot de bovenlaag goudbruin is.
Serveer de spaghetti direct.

Tips:

Serveer warm knoflook- of kruidenbrood bij.
Gebruik gewone i.p.v. volkorenspaghetti.
Vervang de ceddar door belegen kaas.
De spaghetti kan ook in één grote ovenschaal worden gebakken. Laat de spaghetti dan 10 min. langer in de oven staan.

Volkoren spaghetti met courgette, kruidenkaas en karbonade.



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

Ingrediënten

250 g champignons
1 courgette
150 g kaas, room-, met kruiden, verse
4 karbonades, rib-
2 tn knoflook
4 el olie, olijf-
2 snf peper
50 g spaghetti, volkoren-
2 uien
75 ml water
1 snf zout

Bereiding.

Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Verhit in een koekenpan 2 el olijfolie.
Bestrooi de karbonades met zout en peper en bak het vlees in 10 min. aan beide kanten bruin en gaar.
Verhit in een hapjespan de laatste 2 el olijfolie.
Fruit de ui en knoflook 2 min.
Voeg de courgette en champignons toe en bak 4 min. mee.
Voeg de roomkaas met het water toe en verwarm tot een romige saus.
Breng op smaak met peper.
Verdeel de spaghetti met de courgetteroomsaus over 4 borden.
Leg er de karbonades bij.

Tip:

Bestrooi de spaghetti met 50 g saladecroutons bacon.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 739
Eiwit: 47 g
Koolhydraten: 68 g
w/v suikers: 11 g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
w/v onverzadigd vet: - g
w/v verzadigd vet: 12 g
Vezels: 9 g
Groente: 200 g
Zout: 0,7 g

Vurige spaghetti-salade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slang
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.



Zwarte spaghetti met mosselen en (grote) garnalen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Smaak
Bron: VitamineZee.nl

Ingrediënten

250 g crème fraîche
225 g garnalen, grote
½ el kerriepoeder
250 g mosselen
4 el olie, olijf-
1 paprika, rode, 2 x 2 cm
gesneden
- peper
2 el peterselie, gehakt
350 g spaghetti, zwarte
2 tomaten
1 gl wijn, witte
- 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 zoals op de verpakking staat aangegeven.
Verwarm 2 el olijfolie.
Fruit de ui en paprika in de olie.
Voeg de kerriepoeder toe.
Blus af met de witte wijn.
Voeg de crème fraîche toe.
Laat de saus even inkoken.
Breng de saus op smaak met peper en zout.
Verwarm de rest van de olie.
Bak hierin de mosselen en garnalen.
Meng de mosselen en garnalen door de saus.
Meng de peterselie door de mosselen en garnalen.
Doe de uitgelekte pasta op een verwarmde schaal.
Verdeel de saus over de spaghetti.
Garneer het gerecht met peterselie en schijven tomaat.

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 (= 1/2 kol)
fls	Fles
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik



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)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...

Blind Elephant Experience

U ook???

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

Compressed by  PDF24