# **Pasta met garnalen en preisaus**

Ingrediënten : 400 gram prei, 1 teentje knoflook, 1 eetlepel olie, peper, zout, 150 gram volkorenpenne  
150 gram garnalen, 1 dl kookroom light, 1 eetlepel dille (vers of diepvries)

1. Maak de prei schoon en snijd de groente in smalle ringen. Maak de knoflook schoon en snijd het teentje klein. Smoor de prei en de knoflook in de hete olie in 10 minuten gaar. Maak de groente op smaak met peper en weinig zout.
2. Kook de pasta in ruim water gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
3. Roer de garnalen en de room door de prei en breng dit aan de kook. Laat de garnalen in 4 minuten hierin gaar worden.
4. Laat de penne uitlekken en schep de saus er door. Maak het op smaak met de dille

# **Vislasagne**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | Ingrediënten : | | ca. 100 gram lasagnebladen 1 ui 8 zwarte olijven zonder pit 200 gram koolvis of kabeljauw | | |  | | --- | |  | |  | |  | |  | |  | |  |   ½ blikje ansjovisfilets 1 eetlepel olie 1 blik tomatenblokjes 1 theelepel tijm 25 gram geraspte belegen 30+ kaas 25 gram geraspte Parmezaanse kaas |

1. Warm de oven voor op 200° C. Kook de lasagne in ruim water 3 minuten.
2. Neem de bladen uit het water en leg ze naast elkaar. Maak de ui schoon en snijd hem klein.
3. Snijd de olijven in plakjes. Snijd de vis in blokjes en de ansjovis in stukjes.
4. Verwarm de olie en fruit hierin de ui glazig.
5. Voeg de vis toe, bestrooi ze met peper en een beetje zout en bak de vis kort mee.
6. Doe er de stukjes ansjovis en het blik tomatenblokjes bij. Laat de saus 5 minuten pruttelen.

Maak op smaak met peper en tijm. Verdeel in een ovenvaste schaal de saus en de lasagne in laagjes en eindig met lasagne. Bestrooi de lasagne met de geraspte kaas. Laat het gerecht in de hete oven in ± 20 minuten bruin kleuren.

Lekker met salade van komkommer

# **Spaghetti met artisjokhartjes en tomatensalade** (zelf maken)

Ingrediënten : 150 gram volkoren spaghetti, 1 blikje artisjokhartjes, 2 teentjes knoflook, 1 eetlepel olie, 150 gram vegetarische blokjes, 1 gedroogd chilipepertje  
2 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas

1. Kook de spaghetti in ruim water gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Snijd de artisjokhartjes in vieren. Maak de knoflook schoon.
2. Verwarm de olie en bak de vegetarische blokjes bruin.
3. Pers de knoflook er boven uit en verkruimel het pepertje er boven.
4. Voeg de artisjokhartjes toe en warm ze mee. Giet de spaghetti af en schep het mengsel er door. Strooi aan tafel de kaas er over.

**Gehakt op z'n Italiaans**

Ingrediënten : 5 groene olijven zonder pit, 1 eetlepel kappertjes, ½ bosuitje, 150 gr rundergehakt, 1 eetlepel tomatenketchup, mespunt oregano, 1 eetl vloeibare margarine

1. Snijd de olijven en de kappertjes klein. Snijd het bosuitje fijn. Maak het gehakt aan met de olijven, kappertjes, tomatenketchup, oregano, wat peper en een beetje zout. Vorm er 2 platte schijven van.
2. Bak de hamburgers in de hete margarine in ca. 12 minuten gaar en bruin.

Lekker met broccoli en 2 groenten lepels pasta

# **Balsamico witlof met pasta**

Ingrediënten : 600 gram witlof, 1 eetlepel vloeibare margarine, ½ eetlepel suiker, 1 eetlepel balsamicoazijn

1. Maak de struikjes witlof schoon en snijd ze in de lengte in vieren. Verwarm de margarine in een (hapjes)pan met een grote bodem. Leg het witlof erin en strooi de suiker er over. Bak het witlof aan alle kanten bruin. Doe een deksel op de pan en stoof de groente in 5-10 minuten gaar. Druppel de azijn er over. Lekker met kipfilet of varkenshaas

# **Kerrienoedels** met kabeljauw en groente

Ingrediënten : 150-175 gr mihoen, 1 ui, 1 kleine courgette, 200 gram kabeljauw filet  
1 eetlepel olie, ± 1 eetlepel currypasta, 150 gram (diepvries)doperwtjes, citroensap, sojasaus of ketjap

1. Kook de mie gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Maak de groente schoon.
2. Snijd de ui in snippers en de courgette in kleine blokjes.
3. Snijd de vis in blokjes. Verwarm de olie en fruit hierin de ui met de currypasta tot het mengsel gaat geuren. Voeg de courgette toe en smoor de groente 5 minuten mee.
4. Schep er de blokjes vis en de doperwtjes door en laat het geheel in enkele minuten gaar worden.
5. Schep de uitgelekte mie er door en verwarm het geheel al omscheppend.
6. Maak het op smaak met wat citroensap en sojasaus

**Pasta met kipfilet**

Ingrediënten :150-175 gram volkorenmacaroni of penne, 1 ui, 1 groene paprika, 1 eetlepel olie, zout,  
200 gr Italiaanse roerbakgroente, 1 blik tomatenblokjes, 1 à 2 gedroogde chilipepertjes, 150 gr kipfilet

1. Kook de pasta in ruim water gaar volgens de gebruiksaanwijzing. Maak de ui en de paprika schoon.
2. Snijd de ui in snippers en de paprika in blokjes. Fruit de ui in de olie glazig. Bak de paprika en de wokgroente enkele minuten mee.
3. Voeg de tomatenblokjes toe en verkruimel de chilipepertjes er boven. Laat de saus een paar minuten pruttelen. Knip of snijd de worstjes in stukjes en laat ze in de saus gaar worden.
4. Maak de saus op smaak met weinig zout en schenk de saus over de gare pasta

# **Broccoli met zalm en pasta**

Ingrediënten : 300 gram broccoli, 1 pot gegrilde paprika's (370 gram), 1 bekertje demi crème fraiche (1, 25 dl), 1 theelepel bouillonpoeder, 200 gram zalmfilet

1. Warm de oven voor op 200° C. Maak de broccoli schoon en verdeel de groente in roosjes. Kook de broccoli in weinig water 3 minuten. Snijd de helft van de paprika’s in stukken en leg ze in een ovenvaste schaal. Pureer de rest van de paprika’s in de keukenmachine of met een staafmixer en voeg de crème fraiche, het bouillonpoeder en wat peper toe. Snijd de vis in stukken en leg ze met de broccoli in de schaal. Schenk de saus er over.
2. Laat het gerecht in de hete oven in 25 minuten gaar worden.

Lekker met pasta

# Pasta met olijven

Ingrediënten : 150 gram vlindermacaroni of spaghetti, 1 bosui, 1 vleestomaat, 10 zwarte olijven zonder pit, ½ eetlepel zoute kappertjes (potje), 1 eetlepel olijfolie

1. Breng ruim water aan de kook en kook hierin de pasta gaar volgens de gebruiksaanwijzing.
2. Maak de bosui schoon en snijd hem in ringetjes. Ontvel de tomaat en snijd het vruchtvlees klein.
3. Snijd de olijven klein. Spoel de kappertjes in een zeef met koud water af om ze wat te ontzouten.
4. Verwarm de olie en bak hierin de uienringetjes zacht. Voeg de stukjes tomaat, de olijven en de kappertjes toe en warm dit goed door. Giet de gare pasta af en schep dit door het mengsel.
5. Maak op smaak met peper en weinig zout.

Lekker met rolletjes ham en tomatensalade.

# Maaltijdsoep met pittige groente

Ingrediënten : 7½ dl groentebouillon, 200 gram bruine linzen, 1 prei, 1 koolrabi, 200 gram broccoli  
2 eetlepels olie, 1 teentje knoflook, 2-3 gedroogde chilipepertjes, 4 zongedroogde tomaatjes op olie

1. Breng de bouillon aan de kook en kook hierin de gewassen linzen in ca. 45 minuten gaar.
2. Maak de groente schoon. Snijd de prei in ringen, de koolrabi in blokjes en de broccoli in roosjes.
3. Verwarm de olie en fruit hierin de prei zacht. Pers het teentje knoflook er boven uit. Voeg de koolrabi en de broccoli toe en verkruimel de pepertjes er boven. Stoof de groente in 5 minuten gaar. Snijd de tomaatjes in stukjes.
4. Schep de groente en de stukjes tomaat door de bouillon met linzen.

# Tomatensoep met ravioli

Ingrediënten : 1 kleine ui, 1 teentje knoflook, 2 gegrilde paprika's (pot), 1 eetlepel olie, 1 blik gepelde tomaten, 4 dl bouillon (van tablet), 1 dunne prei, 150 gram ravioli (koelvak of klein blik), peper, zout, basilicum

1. Maak de ui en de knoflook schoon en snijd beide klein. Laat de paprika’s uitlekken en snijd ze in stukken.
2. Verwarm de olie en fruit hierin de ui en de knoflook. Voeg de paprika’s, de gepelde tomaten met vocht en de bouillon toe en breng dit aan de kook. Kook de soep 5 minuten. Maak de prei schoon en snijd hem in smalle ringen. Pureer de soep in de keukenmachine of met een staafmixer. Roer de prei en de ravioli door de soep en kook de ravioli hierin volgens de gebruiksaanwijzing gaar. Maak de soep op smaak met peper, zout en basilicum.

Lekker met volkorenbrood. Voedingswaarde incl. 3 sneetjes volkorenbrood: 510 kcal

# Thaise noedelsoep

Ingrediënten : 2 eetlepels sojasaus of nam pla (vissaus), 1 teentje knoflook, 1 eetlepel olie  
100 gram tofu, 150 gram dunne rijstnoedels, 6 dl groentebouillon, 2 bosuitjes  
1 kleine courgette, 250 gram broccoli, 2 eetlepels limoensap, ½ eetlepel suiker, 2 eetlepels pinda’s

1. Maak de groente schoon. Snijd de broccoli in kleine roosjes, de courgette in blokjes en de bosui in ringen. Kook de broccoli en de courgette 3 minuten in de groentebouillon.
2. Kook de noedels volgens de gebruiksaanwijzing. Snijd de tofu in blokjes.
3. Bak de tofu in de hete olie bruin. Pers er het teentje knoflook boven uit.
4. Voeg de bouillon met de groente toe en maak dit op smaak met de soja- of vissaus, het limoensap

Gehakt op z'n Italiaans

Ingrediënten : 5 groene olijven zonder pit, 1 eetlepel kappertjes, ½ bosuitje, 150 gr rundergehakt, 1 eetlepel tomatenketchup, mespunt oregano, 1 eetl vloeibare margarine

1. Snijd de olijven en de kappertjes klein. Snijd het bosuitje fijn.
2. Maak het gehakt aan met de olijven, kappertjes, tomatenketchup, oregano, wat peper en een beetje zout. Vorm er 2 platte schijven van.
3. Bak de hamburgers in de hete margarine in ca. 12 minuten gaar en bruin.

Lekker met broccoli en 2 groenten lepels pasta