

delicious.

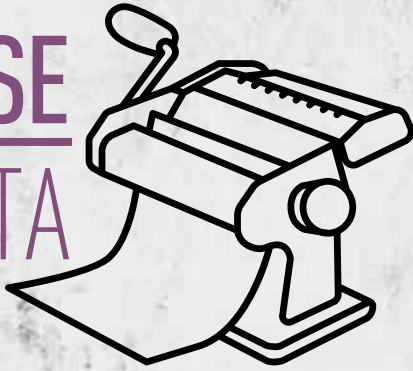
SIMPEL & SNEL PASTA

Omdat we niet teveel tijd willen doorbrengen in de supermarkt, geven we je hierbij 10 doorde weekse pastarecepten + variaties die je makkelijk kunt inkopen of uit je voorraad kunt halen. Alle recepten zijn makkelijk, snel en met ingrediënten uit de supermarkt. En natuurlijk zijn ze very delicious.

STAY HEALTHY!



VERSE PASTA



Heb je meer tijd? Pasta kun je vrij makkelijk zelf maken, ook zonder keukenmachine. Doe **400 g pastabloem** met **4 losgeklopte eieren** en een **snuf zout** in een kom en meng door elkaar tot een kruimelig deeg. Stort op je aanrecht en ga kneden. Voeg als het korrelig blijft een paar **druppels water** toe. Blijft het erg plakkerig dan voeg je nog wat bloem toe. Hoe langer je kneedt, hoe mooier je pasta wordt. Geen zin meer? Ga toch nog een paar minuten door; je zult merken dat het steeds soepeler wordt. Wikkel het deeg in plasticfolie en laat het **30 min. of langer in de koelkast rusten**. Kneed het nog even door en rol heel dun uit met een deegroller. Bestuif tegen het plakken regelmatig met bloem. Snijd de deegplak in de gewenste maat voor **lasagne**. Van zo'n dunne plak kun je ook ravioli en tortellini maken. Als je – liefst met een gekartelde pastasnijder – rechthoekjes van ± 6x2 cm snijdt en je knijpt die in het midden samen, dan heb je **farfalle**. Neem je een balletje deeg en druk je het fijn tussen duim en wijsvinger dan heb je **orecchiette**.

Je kunt de deegplak ook oprollen (bestrooi met wat bloem of griesmeel tegen het plakken) en snijd het in dikke of dunnere of zeer dunne reepjes voor **pappardelle, tagliatelle en taglierini**.

Wat je op deze manier niet kunt maken is spaghetti of penne. Daarvoor wordt de pasta onder vrij grote druk door een vorm geduwd en afgesneden. Dan heb je dus wél een machine nodig. Die pasta wordt gemaakt op basis van water en meel, zonder eieren. Je kunt dat overigens heel makkelijk zelf maken; laat de eieren weg en begin met ± 250 ml water op 400 g bloem. En weer flink kneden!

VOORRAAD

Ga je zelf pasta maken, dan kun je ook 3 keer zoveel maken! Of 5 keer zoveel!

Snijd alles in de gewenste vorm. Maak er een nestje van, bestrooi rijkelijk met fijn griesmeel (semolina) en leg het losjes in plastic bakjes in de vriezer. Als je ze wilt gaan koken, laat ze dan zeker niet ontdooien maar gooi de nestjes bevroren in een zeer ruime pan goed gezouten, kokend water.

FOTO ERNIE ENKELAAR



-soorten-

Er zijn honderden pastasoorten. Kort of lang, plat of buisjes, met of zonder ribbels, geperst of gerold... En de ene vorm is goed met dunne sauzen, de andere met goed gevulde sauzen. De verschillende vormen hebben dus een functie. Het belangrijkste verschil in de pastawereld is met of zonder ei. Kort gezegd: pasta met ei is Noord-Italiaans. Ze gebruiken het voor lasagne, tagliatelle en veel gevulde pasta. In het zuiden eten ze vooral pasta van graan en water.

Pastabloem

Maak je pasta van 'gewone' Hollandse bloem, dan is de pasta na het koken vrij zacht. Gebruik je **grano duro (hard graan)**, dan merk je dat je een machine nodig hebt om het allemaal echt goed te kneden. Het is anders simpelweg te taai. Dus: ga op zoek naar goede pastabloem! Vaak staat er **00 (dubbel nul) of doppio zero** op, maar dat zegt ook niet alles. Het zegt iets over hoe fijn de bloem is gemalen, maar dan weet je nog niet hoe stevig de tarwe is. Experimenteer eens met bloem waarop staat: **00, farina per pasta fresca**. Als je dan ook nog semolina gebruikt – fijn griesmeel – om te bestuiven, dan ben je lekker bezig.

SIMPEL & SNEL
PASTA

paccheri

mafaldine

capunti

10X PASTA+

PASTA BLIJFT EEN LEKKERE BASIS VOOR GROENTEN, SAUZEN EN OVENGERECHTEN. OM PASTASAUZ TE BINDEN GEBRUIK JE WAT KOOKVOCHT, DAT WERKT FANTASTISCH!

1. Capunti met spinazie en ansjovis
2. Lasagne zonder oven met pancetta en ricotta
3. Gegratineerde paccheri
4. Pasta met gegrilde aubergine en ricotta
5. Mafaldine met gebakken cavolo nero
6. Spinaziesoep met pasta
7. Pasta met groenten en kruidenpesto
8. Gegratineerde paccheri met paddenstoelen
9. Mafaldine met gegrilde spruitjes en pancetta
10. Lasagne met gegrilde groenten

PASTA MET
ANSJOVIS IS
EEN KLASSIEKER.
LEKKER UMAMI
EN ZOUT, DUS
DOSEER NAAR
SMAAK. HET
BROODKRUIM
MAAKT HET
LEKKER CRUNCHY.

SIMPEL & SNEL PASTA

CAPUNTI met spinazie en ansjovis

300 g capunti (of andere pasta)
2 stengels bleekselderij, in boogjes
6 witte boterhammen, zonder korstjes
3 tenen knoflook, fijngesneden
10 ansjovisfilets (pot of blikje), uitgelekt
500 g spinazie

uit voorraad | extra vergine olijfolie | peper en zout

Breng voor de pasta in een grote pan ruim water met zout aan de kook. Kook de pasta hierin volgens de beschrijving op het pak. Kook de laatste 30 sec. de bleekselderij mee met de pasta.

Rooster intussen de boterhammen lichtbruin in het broodrooster of in een droog verhitte koekenpan. Maal het brood in de keukenmachine tot grof kruim.*

Bak in 3 el olie het broodkruim in 2 min. al omscheppend knapperig en schep het op een bord.

Verwarm 5 el olie in een ruime koekenpan op laag vuur en bak de knoflook met de ansjovis 5 min. zachtjes. Schep regelmatig om zodat de visfilets uit elkaar vallen. Bak de spinazie kort mee zodat deze net slinkt.

Giet de pasta en bleekselderij af en vang wat kookwater op.

Schud de pasta door het spinaziemengsel en maak het iets 'soepeler' met wat van het opgevangen kookwater. Breng op smaak met zout en flink wat peper. Serveer met het broodkruim.

* Of neem panko (kant-en-klaar Japans grof broodkruim) en bak dit net als boven beschreven.

p.p. ± 680 kcal / 21 g eiwit / 32 g vet / 74 g kh

variatie 1

+



Voor nog meer bite kun je een blikje kikkererwten toevoegen. Bak ze kort mee met het knoflookmengsel voordat je de spinazie erbij doet. Ook fijn als je grotere eters aan tafel hebt.

SIMPEL & SNEL
PASTA

— variatie 2 —
Geen ansjovis-
liefhebber?
Vervang de visjes
door 100 g in
blokjes gesneden
pancetta of
ontbijtspek.



SIMPEL & SNEL
PASTA



TIP
Je kunt, als je snel werkt of met wat hulp, ook voor iedereen een eigen stapeltje maken in een diep bord, zoals hier op de foto.

LASAGNE

zonder oven met pancetta en ricotta

- 12 iets dikker gesneden plakjes pancetta
- 2 uien, fijngesneden
- 1 fles (± 750 ml) tomatensaus
- 250 g ricotta
- 12 plakken gedroogde lasagne
- 50 g kappertjes
- 150 g geraspte parmezaanse kaas
- bosje basilicum

uit voorraad | extra vergine olijfolie
| peper en zout

Breng voor de lasagnevellen in een grote pan ruim water met zout aan de kook.

Verhit 1 el olie in een koekenpan en bak de pancetta op halfhoog vuur in 2-3 min. krokant en houd apart.

Verwarm nog 2 el olie in de pan van de pancetta en bak de uien 3-5 min. zachtjes. Voeg de tomatensaus toe en verwarm. Voeg de helft van de ricotta toe en laat rustig sudderen. Breng op smaak met zout en peper.

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Roer af en toe zodat de pasta niet aan elkaar of op de bodem plakt.

Dep de kappertjes droog met keukenpapier.

Verhit 1 el olie en bak de kappertjes op hoog vuur in 2 min. knapperig. Houd apart.

Giet de pasta af. Warm een grote ovenschaal voor en bestrijk met olie. Leg een laagje lasagnevellen in de schaal, schep er saus over en verdeel wat pancetta, basilicum en geraspte kaas erover. Bedek met weer een laag pasta, dan saus etc. Bouw zo de ongebakken lasagne en sluit af met saus, pancetta, de rest van de ricotta, basilicum en kappertjes. Serveer met de geraspte kaas.

p.p. ± 820 kcal / 41 g eiwit / 48 g vet / 54 g kh

SIMPEL & SNEL PASTA

GEGRATINEERDE PACCHERI

- 4 venkelworstjes (of andere lekkere saucijsjes)
- 1 blik tomatenblokjes
- 350 g paccheri (of andere pasta)
- 1 pot jonge kapucijners (veldertjes, ± 330 g), uitgelekt
- 1 bol buffelmozzarella* (± 250 g), in stukjes gescheurd
- 100 g geraspte parmezaanse kaas

uit voorraad | extra vergine olijfolie | zout

Breng voor de pasta in een grote pan ruim water met zout aan de kook.

Verwijder het velletje van de worst. Verhit 2 el olie en roerbak het worstvlees goudbruin. Maak het wat fijner met een spatel maar het is ook lekker als er nog wat stukjes in zitten. Voeg de tomaten toe en stook alles onafgedekt gaar. Roer af en toe door.

Verwarm de oven voor op 250°C. Kook intussen de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Laat de kapucijners uitlekken en voeg ze toe aan de tomatensaus. Giet de pasta af maar vang wat kookwater op. Meng de pasta met de tomatensaus en maak het desgewenst wat vochtiger met wat van het kookwater. Schep alles in een ingevette ovenschaal en verdeel de mozzarella erover. Bestrooi met de helft van de parmezaanse kaas en laat in 4-7 min. gratineren in de hete oven. Let op dat het niet verbrandt. Serveer en geef de rest van de kaas erbij.

* Of neem evt. gorgonzola dolce.

p.p. ± 940 kcal / 50 g eiwit / 49 g vet / 72 g kh





SIMPEL & SNEL PASTA

PASTA met gegrilde aubergine en ricotta

• vega

- 350 g penne (pasta)
- 2 aubergines
- 250 g ricotta
- 1 el gedroogde oregano
- 2 tenen knoflook, fijngesneden
- 1 rode chilipeper, zonder zaadlijsten, in ringen
- 1 blik tomaatblokjes
- 100 g geraspte parmezaanse kaas

uit voorraad | extra vergine olijfolie | peper en zout

Verwarm de oven voor op 220°C.

Breng voor de pasta in een grote pan ruim water met zout aan de kook.

Verhit een grillpan voor. Snijd de aubergines in de lengte in plakken van 1 cm dik, bestrooi met een beetje zout en peper en bestrijk dun met olie. Gril de aubergineplakken in 2 min. per kant goudbruin. Leg ze in een schaal.

Keer intussen de ricotta op bakpapier in een ovenschaaltje. Druk de ricotta een beetje plat en bestrooi met de oregano. Besprenkel met olie en bestrooi met flink wat peper. Bak de ricotta in de oven 20 min. totdat de randjes goudbruin zijn.

Verhit intussen wat olijfolie in een ruime pan en bak de knoflook en rode chilipeper zachtjes 5 min. Voeg de tomaatblokjes toe en kook alles goed door.

Kook intussen de pasta beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de aubergine in stukjes en meng met de tomatensaus. Stoof alles gaar.

Giet de pasta af en vang wat kookwater op. Schep het auberginemengsel door de pasta en maak het desgewenst wat vochtiger met wat van het kookwater. Breng op smaak met peper, zout en een scheut olie. Serveer met de ricotta en parmezaan.

p.p. ± 760 kcal / 29 g eiwit / 37 g vet / 74 g kh



MAFALDINE met cavolo nero

• vega

- 350 g mafaldine (of andere pasta)
- 2 tenen knoflook, fijngesneden
- 400 g cavolo nero (palmkool)
- 100 g parmezaanse kaas
- flinke mespunt peperoncino +
- rasp van 1 (bio)citroen
- 4 eieren, losgeklopt

uit voorraad | extra vergine olijfolie | peper en zout

Breng voor de pasta in een grote pan ruim water met zout aan de kook.

Verwarm 5 el olie in een ruime koekenpan en fruit de knoflook zachtjes 5 min.

Verwijder intussen de dikke nerf van de cavolo nero en snijd de kool in dunne reepjes. Bak de kool kort mee met de knoflook en stoof afgedekt op laag vuur 10 min.

Kook intussen de pasta beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Voeg de helft van de parmezaan, de peperoncino en de citroenrasp toe aan de losgeklopte eieren en breng op smaak met zout.

Giet de pasta af en vang wat kookwater op. Meng van het vuur af het eimengsel met de hete pasta in de pan en maak iets 'soepeler' met wat van het opgevangen water. Het ei gaart een beetje door de warmte van de pasta, maar het geheel blijft wel lekker smeug. Meng de cavolo nero erdoor en serveer met de rest van de kaas.

p.p. ± 695 kcal / 30 g eiwit / 31 g vet / 72 g kh

SIMPEL & SNEL PASTA

SPINAZIESOEP met pasta

• **Neem groentebouillon in plaats van runderbouillon en je gerecht is vega.**

1 ui, fijngesneden
2 stengels bleekselderij, in boogjes
2 tenen knoflook
1 blik kikkererwten (400 g), uitgelekt
1½ l kokendhete runderbouillon (zelfgemaakt of van 2 runderbouillontabletten)
125 g mezzi rigatoni (of andere korte pasta)
8 sneetjes schuin gesneden brood (bijv. ciabatta)
400 g spinazie

uit voorraad | extra vergine olijfolie
| chilivlokken | peper en zout

Breng voor de pasta ruim water met zout aan de kook. Verhit 2 el olie in een soeppan en bak de ui met de bleekselderij, knoflook en kikkererwten 5-7 min. zachtjes. Schenk de bouillon erbij en breng aan de kook.

Kook intussen de pasta beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verhit een grillpan heet voor. Meng wat chilivlokken met 4 el olie en bestrijk de sneetjes brood ermee. Gril het brood goudbruin aan beide kanten in de grillpan. Houd ze apart.

Meng de spinazie door de soep en laat net slinken. Je kunt de soep nu zo grof houden of glad pureren met de staafmixer.

Giet de pasta af en meng ook door de soep. Breng de soep op smaak met peper en zout. Geef de broodjes er apart bij of snijd ze in

stukjes en doe ze als croutons in de soep. Besprenkel de soep op z'n Italiaans met wat olijfolie.

p.p. ± 540 kcal / 16 g eiwit / 29 g vet / 49 g kh

TIP

Deze soep is ook lekker met witte bonen of kapucijners in plaats van kikkererwten. En natuurlijk past geraspte parmezaan er ook goed bij.



MET ZOIETS
EENVOUDIGS ALS
GEROOSTERDE
AMANDELEN
EN PESTO
GEEF JE ELKE
PASTA EEN
SMAAKBOOST.

SIMPEL & SNEL

PASTA

PASTA met groenten en kruidenpesto

• vega

1 ui, fijngesneden
1 aubergine, in blokjes
2 stengels bleekselderij, in boogjes
100 g amandelen
350 g orecchiette (pasta)
100 g parmezaanse kaas
2 handjes verse, groene kruiden (bijv. basilicum, munt en koriander)
250 g cherrytomaatjes aan de tak

uit voorraad | extra vergine olijfolie | zout

Breng voor de pasta in een grote pan ruim water met zout aan de kook.

Verhit 4 el olie in een ruime koekenpan en bak de ui met de aubergine en de bleekselderij op halfhoog vuur in 10 min. goudbruin. Voeg wat eetlepels water toe als het allemaal wat te droog wordt. Rooster in een droge koekenpan de amandelen op laag vuur goudbruin in 6-8 min. Je kunt wat olie toevoegen, maar het hoeft niet. Houd wel in de gaten of de amandelen niet te donker worden. Schuif ze op een bord.

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Pureer de kruiden in een maatbeker met 2 el van de geroosterde amandelen, de helft van de kaas en 6 el olie. Voeg evt. wat van het pastakookwater toe om de pesto wat dunner te maken.

Snijd de cherrytomaatjes doormidden en doe bij het auberginemengsel. Bak kort door tot de tomaatjes wat zachter zijn, maar laat ze niet helemaal gaar worden.

Giet de pasta af en vang wat kookwater op. Meng de pasta met het auberginemengsel. Maak iets 'soepeler' met wat van het opgevangen kookwater. Bestrooi met de overgebleven amandelen. Serveer de pasta met de pesto en de rest van de kaas.

p.p. ± 925 kcal / 28 g eiwit / 56 g vet / 73 g kh

variatie 1



Je kunt deze op de Siciliaanse keuken geïnspireerde pasta verrijken met wat duurzaam gevangen (!) tonijn uit blik en olijven. Klinkt misschien raar, maar rozijnen passen er ook goed bij.

SIMPEL & SNEL
PASTA



— *variantie 2* —
Vervang de
kruidenpesto door
tomatentapenade.



SIMPEL & SNEL PASTA

3 variaties

GEGRATINEERDE PACCHERI

met paddestoelen

• vega

500 g gemengde paddestoelen (gebruik ook wat smaakvolle shii-takes)

1 blik gepelde tomaten

100 g gedroogde tomaten op olie, fijngesneden

350 g paccheri (of andere pasta)

1 pot jonge kapucijners (veldertjes, ± 330 g), uitgelekt

100 g parmezaanse kaas

1 bol buffelmozzarella (± 250 g)

uit voorraad | extra vergine olijfolie | zout

Breng voor de pasta in een grote pan ruim water met zout aan de kook.

Hak intussen de paddestoelen grof. Dat gaat goed met de pulseknop in de keukenmachine.

Verhit 4 el olie en bak de paddestoelen op hoog vuur, onder regelmatig omscheppen in 5-8 min. goudbruin. Het is nu flink geslonken, maar heeft veel smaak. Voeg dan de tomaten en gedroogde tomaten toe en stooft alles gaar zonder deksel op de pan. Roer af en toe door.

Verwarm de oven voor op 250°C.

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.

Voeg de kapucijners toe aan de tomatensaus. Giet de pasta af en vang wat kookwater op. Meng de pasta met de tomatensaus en voeg evt. wat kookwater toe.

Schep alles in een ingevette ovenschaal en verdeel de mozzarella erover. Bestrooi met de helft van de parmezaan en laat 5-8 min. gratineren. Pas op dat het niet te hard gaat. Serveer met de rest van de kaas.

p.p. ± 860 kcal / 38 g eiwit / 40 g vet / 81 g kh

MAFALDINE

met gegrilde spruitjes en pancetta

350 g mafaldine (of andere pasta)

150 g pancetta, in stukjes

2 tenen knoflook, fijngesneden

200 g spruitjes, afgehaald

4 eieren, losgeklopt

100 g geraspte parmezaanse kaas

uit voorraad | extra vergine olijfolie | peper en zout

Breng voor de pasta in een grote pan ruim water met zout aan de kook.

Verwarm 5 el olie in een ruime koekenpan bak de pancetta in 5 min. knapperig. Zet het vuur laag en bak de knoflook 2 min. mee. Schep het mengsel in een ruime kom.

Snijdt intussen de spruitjes doormidden en besprenkel met wat olijfolie.

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.

Verhit een grillpan of pan met dikke bodem op hoog vuur. Voeg de spruitjes toe en grill of bak ze in 6 min. bruin en knapperig. Zet het vuur uit als ze beetgaar zijn.

Voeg de pancetta toe aan de losgeklopte eieren en breng op smaak met peper en evt. wat zout en de helft van de kaas.

Giet de pasta af en vang wat kookwater op. Meng de hete pasta met het eimengsel. Maak de pasta iets 'soepeler' met wat van het opgevangen kookwater. De eieren garen een beetje door de warmte van de pasta maar het moet wel allemaal lekker smeuïg blijven. Meng de spruitjes erdoor en serveer met de rest van de kaas.

p.p. ± 815 kcal / 36 g eiwit / 44 g vet / 66 g kh

TIP

Geroosterde spruitjes zijn heel lekker. Vind je ze iets te stug, kook ze dan de volgende keer een halve minuut voor. Dan roosteren ze minder goed, maar worden ze wel zachter.

LASAGNE

met gegrilde groenten

• vega

12 plakken gedroogde lasagne

1 courgette, in plakken van ½ cm

1 aubergine, in plakken van ½ cm

1 fles (± 750 ml) tomatensaus

250 g ricotta

50 g kappertjes

100 g geraspte parmezaanse kaas

bosje basilicum

uit voorraad | extra vergine olijfolie | peper en zout

Breng voor de pasta in een grote pan ruim water met zout aan de kook.

Verhit een grillpan goed voor. Bestrijk de groenteplakken met olie of doe alles in een kom, besprenkel met wat olie en schud even door. Bestrooi de plakken met peper en zout en grill de groenten in delen op hoog vuur in 2 min. aan beide kanten bruin en gaar.

Verwarm de tomatensaus in een steelpan, voeg de helft van de ricotta toe en laat even zachtjes koken.

Kook intussen de lasagnevellen beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Roer af en toe zodat de plakken niet aan elkaar of aan de bodem blijven plakken.

Dep de kappertjes met keukenpapier droog. Verhit 1 el olie en bak de kappertjes op hoog vuur in 1-2 min. knapperig. Houd apart.

Giet de pasta af. Bedek een grote, voorverwarmde, met olie ingevette schaal met een laag lasagnevellen, schep een deel van de saus erover en verdeel er wat gegrilde groente, basilicum en wat geraspte kaas over. Herhaal deze lagen en sluit af met saus, gegrilde groente, de rest van de ricotta, basilicum en de kappertjes. Serveer met de geraspte kaas.

p.p. ± 595 kcal / 27 g eiwit / 28 g vet / 57 g kh