

1 pans pasta met aubergines en mozzarella

Ingrediënten

400 g linguine (brede spaghetti)
1 aubergine, in kleine blokjes
1 teentje knoflook, fijngesnipperd
2 el kappertjes
1 el pijnboompit, geroosterd
200 g mozzarella, in stukjes
40 g Parmezaanse kaas, geraspt
300 ml water
1 el balsamicoazijn
2 el olijfolie
1 handvol basilicum, fijngehakt
peper en zout

Bereiding

1. Verwarm 2 eetlepels olijfolie in een pan en voeg de linguine, aubergine, knoflook, kappertjes, balsamicoazijn, zout en peper toe. Vul aan met het water en laat sudderen tot de pasta gaar is.
2. Voeg op het einde de mozzarella, pijnboompitjes en basilicum toe. Roer goed om, laat even mee warmen en verdeel over vier borden. Werk af met Parmezaanse kaas.

Eet smakelijk



1 pans pasta met tomaten en spinazie

Ingrediënten voor 2 personen

2 eetl. olijfolie
6 teentje knoflook, gehakt
1 ui
350 gr tomaat blokjes
400ml kippenbouillon
1 eetl. grof gehakte oregano
250 gr spaghetti
1/4 tlpl zout
150 gr baby spinazie
60 gr Parmezaanse kaas

Bereiding

1. Verhit de olie in een hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de ui en knoflook toe en laat 3 minuten bakken tot de ui begint te bruinen.
2. Voeg tomaten, bouillon, oregano en spaghetti toe. Zorg dat de spaghetti onder de vloeistof staat, eventueel even breken.. Doe het deksel op de pan en laat circa 8 minuten op een laag vuur sudderen tot de pasta gaar is
3. Voeg zout en spinazie toe, laat even doorwarmen en serveer met de Parmezaanse kaas.

Eet smakelijk



1 pans pasta met gehaktballetjes

Ingrediënten voor 4 personen

12 rundergehakt balletjes
300 g penne
400 g Italiaanse roerbakgroente courgette
690 g passata di pomodoro fijn gekruid
700 ml kraanwater
200 g mozzarella maxi
15 g verse basilicum

Bereiding

1. Doe de rundergehakt balletjes, penne, roerbakgroente en passata met het water in een hapjespan. Breng met de deksel op de pan aan de kook. Kook zonder deksel op middelhoog vuur in 12 min. gaar. Roer regelmatig.
2. Snijd de mozzarella in blokjes. Neem de pasta van het vuur en roer de mozzarella en de basilicumblaadjes erdoor. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Verdeel over de diepe borden.

Eet smakelijk



1 pans pasta met gehakt

Ingrediënten

500 gr mager gehakt
1 ui gesnipperd
4 teentjes knoflook fijn gehakt
600 ml water
pakje tomatensaus 425 gr
1 bl. tomaten blokjes 425 gr
1 eetl. gedroogde Italiaanse kruiden
1 theel zout
1/2 theel suiker
350 gr spaghetti
125 gr geraspte Parmezaanse kaas
1 eetl. gesneden peterselie

Bereiding

1. Bak het gehakt, ui, knoflook in een hapjespan op middelhoog vuur tot het gehakt doorbakken is.
2. Laat het vet uit de pan lopen
3. Voeg water, tomatensaus, tomaten, kruiden, zout, peper en suiker toe en breng aan de kook op hoog vuur. breek de spaghetti in tweeën en voeg toe. laat nu met het deksel op de pan sudderen tot de spaghetti gaar is 12 tot 15 minuten. regelmatig omscheppen.
4. Voeg de Parmezaanse kaas en de peterselie toe vlak voor het serveren.

Eet smakelijk



1 pans pastaschelpen met worst en broccoli

Ingrediënten voor 4 personen

400 g Mediteran verse worst, ontveld
400 g pastaschelpen
400 g broccoli, in roosjes
1 teentje knoflook, fijngesnipperd
1 rode peper, zonder zaadjes en fijngehakt
50 g Parmezaanse kaas, geraspt
300 ml water
3 el olijfolie
peper en zout

Bereiding

1. Verhit 2 eetlepels olijfolie in een pan. Bak het vlees van de worsten rul en bruin. Voeg de knoflook en chilipepers toe.
2. Voeg dan de pasta met het water, de broccoli, een eetlepel olijfolie, peper en zout toe.
3. Laat het geheel sudderen tot de pasta gaar is.
4. Verdeel de pasta over vier borden en werk af met Parmezaanse kaas.

Eet smakelijk



1 pans pasta voor een luie dag

Ingrediënten voor 2 personen

250 gr spaghetti

1 courgette

2 teentjes knoflook (geperst)

150 gr (kastanje) champignons

200 gr (diepvries) erwtjes

1 takje tijm

1 flinke theelepel zout

500ml water

50 gram fijn geraspte Parmezaanse kaas

Slagroom

Bereiding

1. Snijd de courgette in de lengte in vieren en vervolgens in kwart blokjes. Snijd ook de kastanje champignons in vieren.
2. Stop de spaghetti, courgette, kastanje champignons, erwtjes, knoflook, tijm en zout in de pan. Overgiet het geheel met water.
3. Zet de pan op hoog vuur, tot het water kookt. Zet vervolgens de pan lager, zodat het alleen nog pruttelt.
4. In ongeveer 8 tot 10 minuten zal al het vocht verdampt zijn en is de pasta gaar. Roer regelmatig om te voorkomen dat de pasta aan de bodem blijft plakken en aanbrandt.

Pasta gaar? Je hoeft nu alleen nog maar een scheut slagroom en de geraspte Parmezaanse kaas toe te voegen en alles goed door te roeren.

(Naar smaak kun je nog een draai aan de pepermolen geven)

Eet smakelijk



1 pans pasta met kip Alfredo

Ingrediënten voor 2 personen

2 eetl. olijfolie

2 kip filet

Zout

Vers gemalen zwarte peper

350 ml volle melk

350 ml kip bouillon

2tn gehakte knoflook

225 gr pasta (fettuccini)

125 ml kookroom

60 gr Parmezaanse kaas

Vers gesneden peterselie voor garnering

3 tomaten + basilicum +scheutje olijfolie als salade naast de pasta

Bereiding

1. Verhit de olie in een hapjespan op half hoog vuur. Voeg de kip toe gekruid met zout en peper. Bak de kip tot deze gaar is, 4 minuten per kant. inpakken in alufolie, 10 minuten laten rusten dan in plakjes snijden.
2. Voeg melk, bouillon en knoflook toe aan de pan en breng aan de kook. voeg de pasta toe en blijf circa 3 minuten omscheppen. laat nu koken tot de pasta gaar is circa 8 minuten
3. Voeg de room en de Parmezaanse kaas toe en laat sudderen tot de saus gebonden is.
4. Haal pan van het vuur, voeg de kip plakjes en de peterselie toe, opdienen met de tomaten salade.

Eet smakelijk



1 pans spaghetti Bolognese

Ingrediënten voor 4 personen

300 gr spaghetti

2 uien

2 wortels

3 teentjes knoflook

300 gr rundergehakt

1 blikje tomatenpuree

400 gr tomatenblokjes in blik

400 ml water

Nodig; grote pan met stevige bodem

1/2 groentebouillonblokje

1 1/2 tl gedroogde oregano

peper/ & zout

Parmezaanse kaas,

lekker veel verse basilicumblaadjes

kleine smaaktomatjes

scheutje olie om in te bakken

Bereiding

1. Schil en snipper de ui. Schrap de wortels en snij hier kleine blokjes van. Maak de knoflook schoon.
2. Giet een scheut olie in de pan en fruit hier de ui in aan. Bak ook de wortels mee en pers de knoflook uit boven de pan.
3. Voeg het rundergehakt toe en bak dit rul. Schep regelmatig om, zodat de ui niet te donker wordt.
4. Schep de tomatenpuree in de pan en schenk de tomatenblokjes erbij. Voeg het water, de oregano en 1/2 bouillonblokje toe en breng aan de kook.
5. Zodra de saus kookt, kan de spaghetti in de pan.

Ik brak de bos spaghetti eerst even doormidden, zodat het beter in de pan past. Zorg dat alle spaghetti onder water staat, voeg anders nog wat extra water toe.

Eet smakelijk

