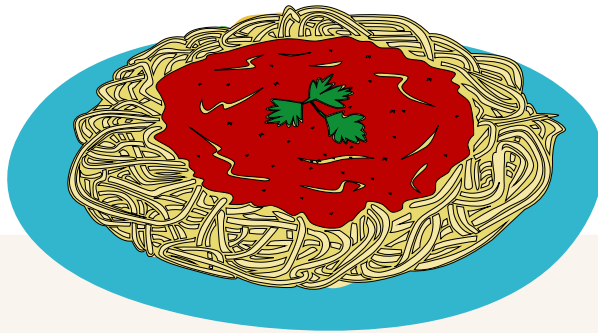




Pasta recepten

Het vervangen van witte producten zoals witte pasta, witbrood en witte rijst door volkoren pasta, volkorenbrood en zilvervliesrijst geeft winst voor de gezondheid. Als je voldoende volkoren graanproducten eet, dan profiteer je van deze gezondheidseffecten en van de voedingsstoffen die ze leveren.

Porties

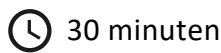
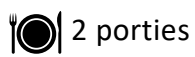
Reken 75 gram volkoren pasta (ongekookt) per persoon. Voor de grote eter kan je 100 gram rekenen. Houd rekening met 250 gram groente per persoon. Bevat een gerecht minder, serveer dan een salade als bijgerecht.

Pasta en duurzaamheid

Pasta heeft dezelfde duurzaamheidsaspecten als tarwe en andere granen. Het verbouwen van tarwe heeft een lage klimaatbelasting. De productie van pasta heeft meer invloed op het klimaat dan aardappelteelt, maar minder dan rijst. Biologische pasta heeft een lagere impact dan gangbare.

Verspilling voorkomen

- Voorkom dat je te veel kookt door vooraf de hoeveelheid goed af te meten.
- Met volkoren pasta is het extra belangrijk om het donker te bewaren omdat het sneller kan bederven.



Kookpannen, koekenpan, snijplank,
knoflookpers
Hoofdgerecht

PENNE MET TOMATENSAUS



INGREDIËNTEN

150 gram volkoren penne	1 tl paprikapoeder
1 el olijfolie	1 tl Italiaanse kruiden
1 ui	500 ml gezeefde tomaten
1 tenen knoflook	250 gram (cherry-)tomaten
1 kipfilet	Peper

BEREIDING

1. Kook de pasta volgens de verpakking
2. Snipper de ui en pers de knoflook met een knoflookpers
3. Snijd de kip in blokjes
4. Verwarm de olijfolie in een pan
5. Voeg de ui en knoflook toe aan de pan en bak tot glazig
6. Voeg de kip toe aan de pan en bak tot gaar
7. Maak het geheel op smaak met de paprikapoeder, Italiaanse kruiden en wat peper
8. Voeg de gezeefde tomaten toe aan de pan met de kip roer het geheel goed door
9. Snijd de cherrytomaten in half en doe het direct in de pan
10. Laat de saus zachtjes doorkoken tot de cherrytomaten zacht zijn
11. Serveer de pasta met de saus

PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

Groente

250 gram van de 250 gram

Volkoren graanproducten

200 gram van de 200-250 gram

Vlees/vis/peulvruchten

1 portie van de 1 portie

Smeer- en bereidingsvetten

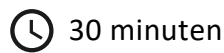
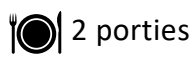
5 gram van de +/- 50 gram



VARIATIE

- De kip zou vervangen kunnen worden voor een vegetarische variant of neem een eitje en wat kaas er bij.
- Laat in de winter de verse tomaten weg, kies dan voor doperwtjes, wortel of broccoli.
- In plaats van penne kan er ook gekozen worden voor andere soorten pasta, kijk dus eerst wat je al hebt liggen.





 Kookpannen, koekenpan, knoflookpers,
snijplanken, messen

Hoofdgerecht

PASTA

MET BROCCOLI EN ROOMSAUS



INGREDIËNTEN

150 gram volkoren penne

Halve broccoli

125 gram champignons

Halve prei

100 gram zuivelspread light

1 teen knoflook

1 eetlepel olijfolie

Peper

BEREIDING

1. Kook de pasta volgens de verpakking
2. Halveer de prei in de lengte en snijd de prei in halve ringen
3. Pers de knoflook met een knoflookpers
4. Snij de champignon in plakjes
5. Snij de broccoli in kleine roosjes
6. Kook de broccoli 5-6 minuten tot beet gaar
7. Bak de champignons in de olijfolie tot ze bruin beginnen te worden
8. Voeg de prei en knoflook toe aan de champignons en bak mee tot de prei zacht is
9. Voeg de zuivelspread toe en maak op smaak met peper
10. Als de zuivelspread gesmolten is kan de pasta en de broccoli in de saus



PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

Groente

250 gram van de 250 gram

Volkoren graanproducten

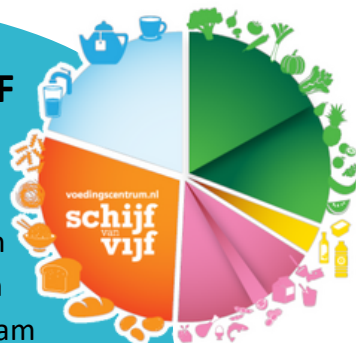
200 gram van de 200-250 gram

Kaas

50 gram van de 40 gram

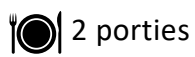
Smeer- en bereidingsvetten

5 gram van de +/- 50 gram



VARIATIE

- In plaats van broccoli kan er ook gekozen worden voor doperwtjes of een salade als bijgerecht.
- In plaats van penne kan er ook gekozen worden voor andere soorten pasta, kijk dus eerst wat je al hebt liggen.
- De zuivelspread kan vervangen worden voor een plantaardige variant.



2 porties



30 minuten



Kookpannen, koekenpan, snijplank, mes

Hoofdgerecht

MACARONI MET GROENTEN



INGREDIËNTEN

200 gram volkoren macaroni	1 theelepel Italiaanse kruiden
1 paprika	Peper
1 prei	150 gram gehakt
1 teen knoflook	1 eetlepel olie om in te bakken
1 blik gepelde tomaten	4 plakken kaas
1 theelepel paprikapoeder	Ketchup

BEREIDING

1. Kook de macaroni volgens de verpakking
2. Snipper de ui en pers de knoflook
3. Verwarm in een grote pan de olie en fruit hierin de ui en knoflook
4. Voeg de gehakt toe aan de ui en bak het gehakt rul
5. Snijd ondertussen de paprika in blokjes
6. Bak de paprika kort mee met het gehakt
7. Voeg de gepelde tomaten toe aan de pan
8. Breng de saus op smaak met de Italiaanse kruiden, paprika poeder en wat peper
9. Laat de saus 10-15 minuten zachtjes koken
10. Voeg de macaroni toe aan de saus en verdeel over twee borden
11. Serveer met plakjes kaas en een beetje ketchup

PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

Groente

250 gram van de 250 gram

Volkoren graanproducten

200 gram van de 200-250 gram

Vlees/vis/peulvruchten

1 portie van de 1 portie

Kaas

10 gram van de 40 gram

Smeer- en bereidingsvetten

5 gram van de +/- 50 gram



VARIATIE

- In plaats van gepelde tomaten kan je ook kiezen voor tomatenblokjes of een aantal verse tomaten.
- In plaats van losse groenten kan je ook kiezen voor een macaroni groentepakket, de ui kan dan ook weggelaten worden. Hou dan wel rekening met 200-250 gram groente per persoon.
- Het gehakt kan vervangen worden voor een plantaardige variant.
- Door de paprika te vervangen voor wortels kan je dit gerecht ook in de winter maken.





4 porties



30 minuten +
25 minuten in de oven



Oven, ovenschaal,
grote pan/wok, steelpan
Hoofdgerecht

LASAGNE



INGREDIËNTEN

1 klein blikje tomatenpuree	1 eetlepel olie
1 blik tomatenblokjes	Peper
500 ml gezeefde tomaten	Bechamelsaus
1 ui	50 gram bloem
1 teentje knoflook	500 ml halfvolle melk
200 gram volkoren	50 gram geraspte kaas (30+)
Lasagnebladen	50 gram (vloeibare) margarine
150 gram gehakt	1 theelepel Italiaanse kruiden
1 eetlepel Italiaanse kruiden	Snuf nootmuskaat
1 theelepel paprikapoeder	

BEREIDING

1. Snipper de ui en pers de knoflook
2. Verwarm in een grote pan de olie
3. Bak hier de ui, knoflook en het gehakt in
4. Maak het op smaak met de Italiaanse kruiden, paprikapoeder en peper
5. Bak het gehakt rul
6. Voeg de tomatenpuree toe en bak ongeveer 1 minuut mee
7. Voeg de tomatenblokjes en gezeefde tomaten toe, roer het allemaal goed door
8. Zet het vuur laag en laat de saus ongeveer 20 minuten pruttelen, roer af en toe door
9. **Maak tussendoor de bechamelsaus:**
10. Smelt de boter in een steelpannetje en meng de bloem met de boter
11. Voeg de melk al roerend toe en laat het geheel tot de gewenste dikte indikken
12. Maak de saus op smaak met nootmuskaat, Italiaanse kruiden en peper
13. Verwarm de oven voor op 220 graden
14. Schep een laagje tomatensaus in een ovenschaal en leg hier een laag lasagne bladen op, herhaal dit tot de ovenschaal bijna vol zit.
15. Doe als laatste een laag bechamelsaus over de lasagne en strooi de kaas over het geheel heen
16. Zet de lasagne 25 minuten in de oven

PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

Groente

250 gram van de 250 gram

Volkoren graanproducten

200 gram van de 200-250 gram

Vlees/vis/peulvruchten

1 portie van de 1 portie

Kaas

12 gram van de 40 gram

Smeer- en bereidingsvetten

5 gram van de +/- 50 gram



VARIATIE

- De tomatensaus zou verrijkt kunnen worden met extra groentes, zoals prei, paprika of courgette.
- Heb je wat over? Lasagne is ook makkelijk in te vriezen, laat het wel eerst goed afkoelen in de koelkast.
- Het gehakt kan vervangen worden voor een plantaardige variant of gebruik extra kaas.



Pasta's voor 10 personen

Pasta met tomatensaus

750 gram volkoren pasta	1 eetlepel paprikapoeder
5 eetlepels olijfolie	1 eetlepel Italiaanse kruiden
5 uien	2,5 kg gezeefde tomaten
5 tenen knoflook	1,25 kg tomaten
1 kg kipfilet	Peper

Pasta met broccoli en roomsaus

750 gram volkoren penne	500 gram zuivelspread light
2 kleine broccoli	5 tenen knoflook
500 gram champignons	5 eetlepel olijfolie
3 preien	Peper

Macaroni

1 kg volkoren macaroni	1 eetlepel Italiaanse kruiden
5 paprika's	Peper
5 uien	750 gram gehakt
5 tenen knoflook	5 eetlepels olie om in te bakken
5 blikken gepelde tomaten	Kaas
1 eetlepel paprikapoeder	Ketchup

Lasagne

5 kleine blikjes tomatenpuree	5 eetlepel olie
5 blikken tomatenblokjes	Peper
2,5 liter gezeefde tomaten	Bechamelsaus
5 uien	250 gram bloem
5 tenen knoflook	2,5 liter halfvolle melk
1 kg volkoren lasagnebladen	250 gram geraspte kaas (30+)
750 gram gehakt	250 gram (vloeibare) margarine
5 eetlepels Italiaanse kruiden	1 eetlepel Italiaanse kruiden
1 eetlepel paprikapoeder	2 theelepels nootmuskaat