

Nu de scholen terug open zijn en onze kroost ook spoedig terug op kot zal gaan, geven we deze maand 5 snel klaar pasta's. Makkelijk te bereiden met gezonde vegetarische producten, ideaal bij weinig tijd en omdat het niet altijd spaghetti bolognese hoeft te zijn. Ludo Slaets, De Gezondkok®

SPIRELLI MET RICOTTA EN KERSTOMAAT



200 gram spirelli pasta (2 personen)
125 gram ricotta
100 gram kerstomaatjes
Peper
Peterselie
Olijfolie

- Kook de spirelli beetgaar en schep in borden.
- Verdeel de ricotta over de 2 porties.
- Snij de kerstomaatjes en strooi over de pasta.
- Kruid met peper van de molen en sprenkel er een flinke scheut olijfolie van goede kwaliteit over.
- Garneer met peterselie plukseltjes.

TAGLIATELLE MET ROQUEFORT EN NOTEN

200 g tagliatelle (2 personen)
75 gram roquefort kaas
50 g gehakte noten
200 ml shiitake room
10 walnoten
1 pijpajuintje

- Warm de shiitake room op een zacht vuurtje en smelt hierin de roquefort.
- Kook de tagliatelle beetgaar.
- Voeg de gehakte noten toe aan de saus en schep deze over de pasta.
- Garneer met de walnoten en fijngesneden pijpajuintje.



SPAGHETTI MET SPIROLI COURGETTE



180 gram spaghetti (2 personen)
¼ groene courgette
¼ gele courgette
½ romeinse sla hart
½ ajuin
200 ml haverroom
Garam masala (of Ras-el-hanout)
Olijfolie

- Kook de spaghetti tot bijna beetgaar en hou warm.
- Snij de beide courgettes met een spiraalsnijder en meng onder de spaghetti.
- Snij de ui en het slahart in reepjes en stooft aan in olijfolie.
- Kruid met garam masala en eventueel nog peper/zout.
- Bevochtig met de haverroom, laat kort opkoken en schep over de spaghetti.

ZWARTE NOEDELS MET MAIS EN KOKOS

200 gram zwarte rijstnoedels (2 personen)
2 sjalotjes
8 gram geraspte gember
Kokosolie
2 citroengras
400 ml kokosroom
Bouillonpoeder
50 gram maiskorrels voorgedroogd
Verse koriander

- Snij de sjalotjes fijn en stooft aan in een beetje kokosolie, samen met de gember.
- Giet er de kokosroom bij en het half doorgesneden citroengras, een theelepel bouillonpoeder erbij en laat een half uur zachtjes pruttelen.
- Passeer door een puntzeef en voeg dan de mais toe.
- Warm terug op en smaak af met eventueel peper en zout.
- Kook ondertussen de rijstnoedels beetgaar.
- Schep de saus over de noedels en garneer met koriander.



VOLKOREN MACARONI MET CHAMPIGNONS

200 gram volkoren macaroni
(2 personen)
150 g champignons
1 rode puntpaprika
1 rode ui
Sap ½ citroen
Peper - zout
Olijfolie
Bladpeterselie

- Kook de macaroni beetgaar.
- Borstel de champignons en snij deze in stukken of schijfjes.
- Snij de puntpaprika overlangs door en verwijder de zaadjes, snij dan in lange reepjes.
- Snij ook de ui in reepjes en bak deze samen met de paprika in ruim olijfolie. Laat niet te heet worden.
- Voeg de champignons toe en bak nog even kort aan.
- Doe het citroensap erbij, laat nog even doorkoken en voeg er dan de voorgekookte macaroni bij.
- Meng goed door elkaar en serveer met enkele plukjes bladpeterselie.

