



200  
HOOFDGERECHTEN

# LEKKER & SIMPEL

JORRIT VAN DAALEN BUSSANT DES AMORIE  
& SOFIE CHANOU





## INHOUD

### DE LEKKERSTE PASTARECEPTEN

Pasta kip-pestosaus	10
Pasta met tonijn-roomsaus	12
Pasta-ovenshotel met Boursin - met spinazie	14
Pasta met tomaten-ricottasaus	16
Pasta-ovenshotel met doperwten	18
15 minuten paprikasaus - met tomatensaus	20
Mac & cheese met spinazie	22
Pittige pasta met pompoen	24
Koude pastasalade - met tonijn	26
Lasagne met paprika	28
Macaroni-ovenshotel met tomaat	30
Pastartaart met kip - met ham	32
Pasta-ovenshotel met prei	34
Pasta met courgette en champignons	36
Pasta alfredo met ham - met spek	38
Pasta pesto met courgette	40
Romige pasta met groene asperges	42
Pasta met peer en gorgonzola	44

### EENPANSGERECHTEN

Lasagne uit de pan - met spinazie en pesto	46
Indonesische rendang	48
Panpizza	50
Italiaanse kaasfondue uit een broodje - pittige	52
Mexicaans eenpansgerecht met rijst	54
Kikkererwtenschotel met gehakt	56
Italiaanse aardappelschotel - met courgette	58

Lasagne met kip en pesto	60
Eenpansgerecht met kikkererwten	62
Nachoschotel met gehakt - vegetarische	64
Mediterraan pannetje	66
Zoete aardappelschotel	68

### RECEPTEN MET WRAPS

Wraps uit de oven - Mexicaanse	70
Wraps gezond	72
Tonijnwraps	74
Italiaanse wraptaart - Mexicaanse	76
Mexicaanse kipwraps met guacamole	78
Pittige quesadilla's met kidneybonen	80
Avocado quesadilla's - met gerookte kip	82
BLT wraps	84
Wrapbakjes met kip	86
Flammkuchen wraps met ham - met paprika	88
Kipsatéwraps	90
Wrappizza's Hawaii	92
Italiaanse wraps met parmaham - Griekse wraps met kip	94

### SALADES

Waldorfsalade met spek	96
Komkommersalade met bleekselderij	98
Mediterrane aardappelsalade - met zalm	100
Snelle spitskoolsalade	102
Krieltjessalade met spek	104
Pastasalade met tonijn en rucola - BLT	106





## PASTA KIP-PESTOSAUS

RECEPT VOOR 2 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD: 20-25 MIN.

2 KIPFILETS

4 EL PESTO

2 EL CRÈME FRAÎCHE

1 UI

1 RODE PEPER

1 TEEN KNOFLOOK

50 GR RUCOLA

CHERRYTOMATEN

ZOUT/PEPER

1 TL ITALIAANSE KRUIDEN

150 GR PASTA

EVT. CHAMPIGNONS, PAPRIKA, COURGETTE, GERASPTE KAAS

Snijd de kipfilet in stukjes. Breng de kip op smaak met zout, peper en Italiaanse kruiden. Zet een pan water op en kook de pasta volgens de bereidingswijze op het pak. Snipper het uitje en snijd de rode peper en knoflook fijn. Snijd ook de cherrytomaten in tweeën of vieren. Giet een scheutje olie in een pan en bak de blokjes kip gaar (circa 4-5 minuten). Voeg vervolgens de ui, rode peper, cherrytomaten en knoflook toe. Na circa 2 minuten voeg je de pesto en crème fraîche toe en laat je het geheel opwarmen. Serveer de pasta met de kip-pesto saus en eventueel met rucola.

**TIP:**

Ook lekker met champignons, stukjes paprika of courgette.

## PASTA MET TONIJN-ROOMSAUS

RECEPT VOOR 2 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD: 20 MIN.

150 GR PASTA  
200 GR TONIJN UIT BLIK  
200 ML KOOKROOM  
1 PAPRIKA  
1 UI  
OLIJFOLIE  
200 GR SPERZIEBONEN  
SNUFJE ZOUT EN PEPER

Begin met het opzetten van een pan voor het koken van de pasta. Zodra het water kookt, voeg je de pasta toe en kook je deze volgens de bereidingswijze op het pak. Je kunt de sperziebonen de laatste 7 minuten meekoken met de pasta of kook ze apart. Snipper het witte uitje en snijd de paprika in blokjes. Giet een scheutje olie in de pan en bak het uitje met de paprika aan. Na ongeveer 3-4 minuten voeg je de kookroom en de tonijn toe. Als de sperziebonen gekookt zijn, voeg je deze ook toe aan het sausje. Breng het sausje op smaak met een snufje zout en peper. Eventueel een klein handje geraspte kaas of andere kruiden toevoegen. Als de saus is opgewarmd en op smaak gebracht is deze klaar. Serveer de pasta met het tonijn-roomsausje en je kunt aan tafel!

### TIP:

Voeg ook eens maiskorrels toe of serveer de pasta met rucola.





## PASTA-OVENSCHOTEL MET BOURSIN

RECEPT VOOR 2 PERSONEN  
BEREIDINGSTIJD: 20 MIN.  
+ 15 MIN. IN DE OVEN

1 GEROOKTE KIPFILET  
2 (BOS)UIEN  
1 PUNTPAPRIKA  
HALVE RODE PEPER  
150 GR PASTA  
1 BAKJE BOURSIN CUISINE (250 ML)  
HANDJE GERASPT KAAS  
SERVEREN MET 100 GR RUCOLA  
SNUFJE ZWARTE PEPER  
BOTER OF OLIJFOLIE (VOOR INVETTEN)

Verwarm de oven voor op 200 graden. Zet een pan water op voor het koken van de pasta. Kook de pasta volgens de bereidingswijze op het pak. Snijd de gerookte kipfilet in stukjes. Ondertussen snijd je de bosuïen in ringen, de puntpaprika en de rode peper in stukjes. Giet een scheutje olie in een pan en bak de bosuïen met de rode peper en de paprika aan. Zodra de groenten wat zachter zijn voeg je de Boursin, stukjes kip en een snufje zwarte peper toe. Roer dit goed door en klaar is je sausje. Voeg nu ook de pasta toe en meng alles goed door elkaar. Schep het pastamengsel in een ingevette ovenschaal en maak het geheel af met een klein beetje geraspte kaas. Zet de ovenschaal voor circa 15 minuten in de oven totdat de kaas lekker gesmolten is. Serveer de pasta-ovenschotel met een flinke dot rucola op je bord.

## PASTA-OVENSCHOTEL MET SPINAZIE

VARIATIE

RECEPT VOOR 2 PERSONEN  
BEREIDINGSTIJD: 20 MIN.  
+ 15 MIN. IN DE OVEN

1 GEROOKTE KIPFILET  
1 UI  
1 PUNTPAPRIKA  
150 GR PASTA  
1 BAKJE BOURSIN CUISINE (250 ML)  
HANDJE GERASPT KAAS  
400 GR VERSE SPINAZIE  
SNUFJE ZWARTE PEPER  
BOTER OF OLIJFOLIE (VOOR INVETTEN)

Verwarm de oven voor op 200 graden. Kook de pasta volgens de bereidingswijze op het pak. Snijd de gerookte kipfilet in stukjes net zoals de ui en paprika. Giet een scheutje olie in een pan en fruit het uitje met de paprika aan. Voeg na circa 2 minuten de spinazie toe. Bak de spinazie 5 minuten mee en voeg dan de Boursin Cuisine en de gerookte kipfiletblokjes toe. Zet na ongeveer 1 minuut het vuur uit. Meng de pasta met de saus en schep het geheel in een ingevette ovenschaal. Handje geraspte kaas erover en zet de ovenschaal circa 15 minuten in de oven.

**TIP:**

Diepvriesspinazie gebruiken? Gebruik dan 200 gram in plaats van 400 gram.

# PASTA MET TOMATEN-RICOTTASAUS

RECEPT VOOR 2 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD: 20 MIN.

3 TOMATEN  
1 UI  
1 TEEN KNOFLOOK  
4 EL RICOTTA  
1 TL CHILIPOEDER  
2 TL BASILICUM  
1 EL TOMATENPUREE  
HALF (GROENTEN)BOUILLONBLOKJE  
GROTE SCHEUT WATER  
150 GR PASTA

Zet een pan water op en kook de pasta volgens de bereidingswijze op het pak. Snijd ondertussen alvast een ui in kleine stukjes en snijd ook de tomaat in stukken. Giet een scheutje olijfolie in een pan en bak de gesnipperde ui samen met de knoflook glazig. Als de ui glazig is voeg je de tomatenpuree toe en roer je alles goed door elkaar. Bak de tomatenpuree ongeveer 1 minuut mee en voeg dan ook de stukken tomaat, een grote scheut water (zodat de tomaat een beetje onderstaat) en het bouillonblokje toe. Verkruimel het bouillonblokje tussen je handen. Laat de saus een paar minuten koken totdat de tomaat een beetje zacht is. Voeg dan de ricotta toe en roer alles door elkaar. Haal de pan van het vuur en pureer de saus met een staafmixer. Zet daarna de saus nog eventjes terug op het vuur en voeg het chilipoeder en de basilicum toe en roer alles weer door elkaar. Als het goed is, is de pasta nu ook klaar en kun je de pasta met de tomaten-ricottasaus serveren. Strooi er eventueel wat Parmezaanse kaas overheen en wat verse basilicum.

## TIP:

Ben je een vleesliefhebber? Voeg dan gehakt of hamblokjes toe aan dit recept.





## PASTA-OVENSCHOTEL MET DOPERWTEN

RECEPT VOOR 2 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD: 15 MIN. + 15 MIN. IN DE OVEN

150 GR PASTA  
100 GR SPEKREEPJES  
1 UI  
1 BOL MOZZARELLA  
BAKJE CHERRYTOMATEN  
100 GR DOPERWTEN (DIEPVRIES)  
GERASPTE (PARMEZAANSE) KAAS  
SNUFJE ZOUT EN PEPER  
4 EL ROOMKAAS MET KRUIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Zet een pan water op en kook de pasta volgens de bereidingswijze op het pak. Bak de spekreepjes krokant in een pan zonder olie. Voeg vervolgens een gesnipperd uitje en de doperwten toe. Bak dit een paar minuten mee en voeg dan de roomkaas met kruiden en een snufje zout en peper toe. Meng alles goed door elkaar en laat de roomkaas smelten. Meng de pasta met de romige saus en voeg ook wat gehalveerde cherrytomaten toe. Schep alles in een ovenschaal en leg wat plakjes mozzarella op de pasta. Afmaken met een beetje (Parmezaanse) kaas. Zet de ovenschotel voor circa 15 minuten in de oven.

**TIP:**

Voeg eens (geroosterde) paprika toe aan dit recept.



## 15 MINUTEN PAPRIKASAUS

RECEPT VOOR 2 PERSONEN  
BEREIDINGSTIJD: 15 MIN.

2 PAPRIKA'S  
1 UI  
1 TEEN KNOFLOOK  
2 TL TOMATENPUREE  
1 TL ITALIAANSE KRUIDEN  
SNUFJE ZOUT EN PEPER  
250 ML (GROENTEN)BOUILLON  
EVT. ALLESBINDER OF MAIZENA  
150 GR PASTA

Zet een pan water op en kook de pasta volgens de bereidingswijze op het pak. Snijd de ui, paprika en knoflook in stukjes. Giet een scheutje olie in een pan en bak de ui, paprika en knoflook 2-3 minuten aan. Voeg dan de tomatenpuree toe en bak dit 1 minuut mee. Daarna voeg je de bouillon en de kruiden toe. Laat dit een paar minuten koken. Pureer vervolgens de saus met een staafmixer en zet de saus terug op het vuur. Voeg eventueel een beetje allesbinder toe om de saus wat dikker te maken of laat de saus een beetje inkoken. Serveer de paprikasaus met pasta of kies eens voor rijst of couscous.

## 15 MINUTEN TOMATENSAUS

VARIATIE

RECEPT VOOR 2 PERSONEN  
BEREIDINGSTIJD: 15 MIN.

400 GR TOMATENBLOKJES  
1 UI  
1 TEEN KNOFLOOK  
2 TL TOMATENPUREE  
SNUFJE ZOUT EN PEPER  
2 EL ITALIAANSE KRUIDEN  
EVT. HAMBLOKJES OF GEHAKT  
150 GR PASTA

Zet een pan water op en kook de pasta volgens de bereidingswijze op het pak. Snijd de ui en knoflook fijn. Giet een scheutje olie in een pan en bak de ui en knoflook aan. Voeg dan de tomatenpuree toe en bak dit 1 minuut mee. Vervolgens voeg je de tomatenblokjes en de kruiden toe. Laat de saus een minuut of 5 pruttelen. Je kunt de saus vervolgens pureren. Serveer de tomatensaus met pasta.

### TIP:

De vleesliefhebbers kunnen gehakt of hamblokjes aan de saus toevoegen.





## MAC & CHEESE MET SPINAZIE

RECEPT VOOR 2 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD: 20 MIN.

150 GR MACARONI  
300 ML MELK  
200 ML WATER  
400 GR VERSE SPINAZIE  
100 GR HAMREEPJES  
100 ML GRIEKSE YOGHURT  
75 GR GERASPTA KAAS  
SNUFJE ZOUT EN PEPER

Doe de macaroni in een pan samen met 300 ml melk en 200 ml water. Breng het geheel aan de kook en laat de macaroni circa 8 minuten koken. Let op: blijf ondertussen goed roeren. Als de macaroni gekookt is en bijna al het vocht verdwenen, voeg de geraspte kaas, Griekse yoghurt, hamreepjes en de verse spinazie toe. Meng alles goed door elkaar en zet na een paar minuten het vuur uit. Breng het geheel op smaak met zout en peper.