

De patatjesclub



Levend vers bereide dagelijkse kost

Hamrolletjes met witloof of prei
met gefrituurde aardappelblokjes
of gestoofde aardappelen
Soutzoukakia & gefrituurde aardappelschijfjes
Speciale goulash
Gegarbeerd varkenshaasje met schorseneren
Pastatio
Vol au vent met frietjes

Greet Lybaert (Diëtiste)
Polenstraat 169a
9940 Sleidinge
tel: 09/357 60 86
fax: 09/357 78 35



Hamrolletjes met witlof of prei

Boodschappenlijstje

voor 4 personen:

8 grote sneden gekookte hesp =
536gram (of 4 x 4 sneden = 4 x 134
gram)

4 pijlen (niet te dik)witlof
pak prei

1 busje muskaatnoot

1 pak zout/peper

cayennepeper

100 g gruyère

70 g emmenthaler

40 g parmezaan

paneermeel

1 pak bloem

een halve liter melk

1 pakje boter

Zet het keukengerei klaar:

ronde & ovalen koperen
kookpot met dikke bodem +
deksel

2 x vergiet + 2 diepe borden
schuimspaan

2 ovenschotels

ovenwanten

grote plank

aardappelmessen

voor kaassaus:

grote creuset kookpot

klopper

weegschaal + kom

maatje sd200

mes

pannenlikker

4 lepels-vork

pollepel

keukenwekker

Greet Lybaert (Diëtiste)

Polenstraat 169a

9940 Sleidinge

tel: 09/357 60 86

fax: 09/357 78 35

www.mamagreet.be

greet.lybaert@greetlybaert.be



Hamrolletjes met witlof of prei



Werkwijze:

Maak de prei schoon: snijd de worteltjes eraf. Haal de vieze bladeren weg. Neem het wit aan het uiteinde vast. Snijd het wit, begin onder je vingers, naar het groen middendoor, en spoel onder stromend water schoon.

Leg het prei in een pan met dikke bodem. Voeg een bodempje water, een halve afgestreken koffielepel zout, 10 draaien van de pepermolen en een klont boter toe. Zet een deksel op de pot en laat 15 minuten stoven.

Of

Witlof op grootmoeders wijze:

Haal de buitenste bladeren van het witlof. Leg het witlof in een pan met dikke bodem. Voeg een bodempje water, een halve afgestreken koffielepel zout, en een klont boter toe. Zet een deksel op de pot en laat 15 minuten stoven.

Draai de prei of het witlof om. Zet het deksel op de pot en laat nog 15 minuten stoven.

Dit heb je nodig:
voor 4 personen
4 pijlen witlof
4 preien
zout/peper
800 gram aardappelen



Hamrolletjes met witlof of prei



Weeg in een kom 50 g gruyère, 35 g emmentaler & 20 g parmezaan af.
Zet 50 g gruyère, 35 g emmentaler & 20 g parmezaan in een andere kom.
Weeg de boter en de bloem af.
1 Smelt de boter in een pan.
2 Doe er de bloem bij en roer tot dit gaat borrelen.
3 Voeg de koude melk in 1 keer toe. Tijdens het warmen wordt de saus dikker.
Blijf roeren zodat er geen klontjes komen.
Laat 1 minuut doorkoken.
Haal de pan van het vuur.
4 Breng de saus op smaak met een snufje cayennepeper,
1 1/2 afgestreken koffielepel zout, 30 draaien van de pepermolen en een snufje muskaatnoot. Roer er de helft (100 g = 1 kom) van de kazen door.

Dit heb je nodig:
Voor kaassaus voor 4 personen:
500 ml melk
50 gram boter
50 gram bloem
1 1/2 klp zout/peper
cayennepeper
muskaatnoot
100 g gruyère
70 g emmentaler
40 g parmezaan
verder :536 gram = 4 grote sneden gekookte hesp (of 4x4 sneden = 4 x 134 g)
paneermeel

Verdeel de saus over 2 kookpotten. Zet een vergiet op een diep bord. Leg met behulp van een schuimspaan de prei of het witloof in het vergiet. Zet het kookvocht opzij. Laat de prei of het witloof uitlekken.

Roer het kookvocht van de prei of van het witloof onder de saus.

Verwarm de grill van de oven voor op 250°C.

Verwarm de frituurketel voor op 160°C

Vet een ovenschotel lichtjes in. Rol elke pijl witlof of elke prei in een grote snede (of 2 sneden van 34 gram per snede) hesp, en leg in een ovenschotel. Giet de saus over de hesprolletjes. Verdeel de rest (50 gram) van de kazen over de schotel. Strooi er paneermeel over.

Plaats de ovenschotel 2 minuutjes op een bakplaat op de bovenste richel onder de grill in de oven.

Blijf erbij!!! Of plaats de schotel 6 minuten onder de grill van de microgolfoven.

Smullen maar!





Aardappelgratin

1 Zet het keukengerei klaar:

oude krant
dunschiller
kom
aardappelmes
keukenrobot
grote kookpot met deksel
houten lepel
ovenshotel
oven met grill
propere keukenhanddoek
koffielepel
pannenlappen
schuimspaan

Boodschappenlijst

1 zak aardappelen
1 netje ajuin
een halve liter melk
70 gram gemalen Gruyèrekaas
1 pakje boter
1 pak zout





Aardappelgratin

Voor 8 personen: 2 x dit recept bereiden

Dit heb je nodig voor 4 personen

800 g aardappelen

1 ajuin

200 ml melk

75 gram gemalen Gruyèrekaas

boter

1/2 koffielepel zout

Werkwijze:

Pel de ui en snijd met het mes van de keukenrobot in snippers

1 Schil de aardappelen.

2 Vul een kom met water.

3 Snijd de aardappelen met een aardappelmes in schijfjes. Of vul de kom van de keukenrobot met water. Snijd de aardappelen met de keukenrobot in schijfjes.

4 Haal de aardappelschijfjes uit het water. Leg ze op een handdoek. Dep de aardappelschijfjes droog. Verwarm de grill van de oven voor.

5 Meet de melk af.

6 Weeg de boter af.

Als je groenten moet schoonmaken, leg je best een oude krant op het werkblad, zo kan je alle afval in 1 keer in de vuilnisbak gooien en dat bespaart je wat opruimwerk achteraf. Of geef het afval aan de kippen, of gooi het afval op de composthoop



Aardappelgratin

7 Laat een klontje boter smelten in een grote kookpot en laat de ajuin er glazig in worden.

8 Giet de melk in de kookpot. Voeg een halve koffielepel zout toe.

9 Bedek de bodem met de aardappelschijfjes. Zet een deksel op de kookpot. Verminder het fornuis.

Laat de aardappelschijfjes 20 minuutjes stoven.

10 Neem de kookpot van het fornuis.

11 Bestrooi de aardappelschijfjes met gemalen gruyèrekaas.

12 Plaats de kookpot bovenaan in de oven. Grill tot er een mooi korstje verschijnt. Bijf erbij!!!!

of Schep de aardappelschijfjes met een schuimspaan over in een ovenschotel.

Plaats de ovenschotel 10 minuten onder de grill van de microgolfoven.

Neem de ovenschotel met pannelappen uit de oven. Bon apétit!



Vol au vent

Zet het keukengerei klaar:

2 aardappelmesjes
2 plankjes
grote kookpot
soeplepel
kookpot
klopper
pollepel
doosje om bloem af te wegen
schaaltje om boter af te wegen
citruspers
maatbeker
zeef
bord
houten lepel

Boodschappenlijst

1 citroen
1 pakje boter
2 bladerdeeggebakjes
1 pak bloem
kippenbouillonblokjes
1 enkele kipfilet
100 gram gehakt
250 gram champignons
voorgesneden soepgroenten





Vol au vent

2 De voorbereiding

Dit heb je nodig voor 1 persoon :

62.5 gram champignons

100 gram gehakt

1 enkele kippenborst

62,5 ml water

62,5 ml water

1/4 kippenbouillonblokje

voorgesneden soepgroenten

zout/peper

Verder:

2 bladerdeeggebakjes

Werkwijze :

Reinig de champignons met een droge doek of een borsteltje. Het voetje eraf snijden, dan in schijfjes snijden. Laat een klontje boter smelten in een pan. Voeg de champignons toe. Doe er peper en 1 soeplepel citroensap op om de champignons wit te houden. Laten bakken op een hoog vuur. Als de champignons klaar zijn, doe je er een beetje zout op.

1 Snijd de kippenborst in stukjes. Meet 62.5 ml water af. Giet het water in een kookpot.

Doe de soepgroenten en de stukjes kip in het water. Voeg 1/4 koffielepel zout en 7 draaien van de pepermolen toe. Breng het water aan de kook. Kook de kippenstukjes gaar.

Haal de stukjes kip uit de bouillon. Leg ze op een bord. Zet opzij.

Plaats een zeef op een maatbeker. Giet de bouillon door de zeef. Meet 62.5 ml bouillon af.

2 Maak je handen nat. Vul een maatbeker met 62.5 ml koud water.

Draai gehaktballetjes. Leg ze in het water.

3 Snijd de dekseltjes uit de bladerdeeggebakjes. Verwarm de bladerdeeggebakjes in een oven op 100° C.

4 Breng de 62.5 ml bouillon in de kookpot aan de kook. Los het bouillonblokje erin op.

Voeg het kippenvlees en de 62.5 ml water met de balletjes toe.

Breng terug aan de kook. Giet het vlees door een vergiet en vang de bouillon op in een maatbeker.



Vol au vent

3 Saus

Dit heb je nodig voor 1 persoon:

12.5 gram boter
12.5 gram bloem
1/2 soeplepel citroensap
1/8 koffielepel zout
peper

Werkwijze:

Weeg de boter en de bloem af.

1 Smelt de boter in een kookpot.

2 Doe er de bloem bij
en roer tot dit gaat borrelen.

3 Voeg de bouillon toe.

Tijdens het warmen wordt de saus dikker.

Blijf roeren zodat er geen klontjes komen.

Laat 1 minuut doorkoken.

Haal de kookpot van het vuur.

4 Pers de citroen.

Breng de saus op smaak met 5 draaien van de pepermolen,
1/8 koffielepel zout en citroensap.

5 Voeg de gehaktballetjes, de champignons en het kippenvlees toe
en meng met een houten lepel.

4 Dien op

Vul de bladerdeeggebakjes vlak voor het
opdiene met het mengsel.

Zet de dekseltjes er bovenop.



Frietjes

Boodschappenlijst:

- 1 pak zout
- 1 zak aardapelen
- 2 maal 2 liter frituurvet

Zet het keukengerei klaar:

- lakjes
- bakjes of tipzakken / frietvorkjes
- vergiet
- frietsnijder
- frituurketel
- servetten /keukenrol
- oude krant
- dunschiller
- kom
- aardappelmes
- plankje
- propere keukenhanddoek
- slazwierder
- bakplaat voor voorgebakken frieten



Frietjes

Dit heb je nodig :

200 gram aardappelen per persoon
frituurvet
zout

Werkwijze :

Verwarm de frituur op 160°C.

Leg een oude krant op het werkblad,

1 Schil de aardappelen. Ruim het afval op.

2 Vul een kom met water.

3 Snijd de aardappelen met een aardappelmes

eerst in plakken, dan in reepjes. Leg ze in de kom.

4 Haal de frietjes uit het water. Droog ze met een slazwierder of leg ze op een handdoek.

Dep de frietjes droog.

Bak de frietjes (2 à 3 minuten) voor op 160°C tot ze goud - geel zijn. Haal ze uit het vet.

Opmerking :Vorgebakken frietjes kan je invriezen. NOOIT ontdooien voor je ze bakt!

Verwarm de frituurketel op 180°C.

5 Leg de frietjes in het mandje van de frituurketel. Bak de frietjes vlak voor het opdienen (3 à 4 minuten) in frituurvet op 180°C tot ze knapperig en goud – bruin zijn.

Haal ze uit het vet en doe ze in een kom waarin je keukenrol hebt gelegd. Bestrooi met zout.

Vers frituurvet mag je 12 keer gebruiken. Nooit nieuw frituurvet bij gebruikt vet gieten.

Steeds al het vet vernieuwen!



Frieten op grootmoeders wijze

Boodschappenlijst:

- 1 pak zout
- 1 zak aardapelen
- 2 maal 2 liter frituurvet

Zet het keukengerei klaar:

- lakjes
- vergiet
- frietsnijder
- frituurketel
- servetten /keukenrol
- oude krant
- dunschiller
- kom
- aardappelmes
- plankje
- propere keukenhanddoek
- slazwierder
- bakplaat voor voorgebakken frieten



Frieten

Dit heb je nodig :

300 gram aardappelen per persoon
frituurvet
zout

Werkwijze :

Verwarm de frituur op 160°C.

Leg een oude krant op het werkblad,

1 Schil de aardappelen. Ruim het afval op.

2 Vul een kom met water.

3 Snijd de aardappelen met een aardappelmes

eerst in plakken, dan in reepjes. Leg ze in de kom.

4 Haal de frietjes uit het water. Droog ze met een slazwierder of leg ze op een handdoek.

Dep de frietjes droog.

Bak de frietjes (2 à 3 minuten) voor op 160°C tot ze goud - geel zijn. Haal ze uit het vet.

Opmerking :Voorgebakken frietjes kan je invriezen. NOOIT ontdooien voor je ze bakt!

Verwarm de frituurketel op 180°C.

5 Leg de frietjes in het mandje van de frituurketel. Bak de frietjes vlak voor het opdienen (3 à 4 minuten) in frituurvet op 180°C tot ze knapperig en goud – bruin zijn.

Haal ze uit het vet en doe ze in een kom waarin je keukenrol hebt gelegd. Bestrooi met zout.

Vers frituurvet mag je 12 keer gebruiken. Nooit nieuw frituurvet bij gebruikt vet gieten.

Steeds al het vet vernieuwen!



Zoetsenkaka

Ofwel Soutzoukakia

Boodschappenlijst:

500 gram gezeefde tomaten
1 pakje boter
peper
1 netje ajuin
750 gram kalfsgehakt
1 pak zout
1 doosje paneermeel

1 Zet het keukengerei voor gehaktrolletjes in tomatensaus klaar:

keukenrobot + menghaak+kom
wokpan of kookpot met deksel
weegschaal
keukenrobot (moulinette)
houten lepel
bord



Griekse gehaktrolletjes in tomatenaus

Dit heb je nodig voor 4 personen :

750 gram kalfsgehakt
een halve kop paneermeel
peper
zout
een halve koffielepel zout
500 gram gezeefde tomaten
1 ajuin
boter

Werkwijze :

Verwarm de wokpan voor op stand 5.

1 Meng het paneermeel en peper en zout onder het gehakt in een kom.

Maak je handen nat.

2 Weeg 8 bolletjes van 95 gram gehakt af.

Leg ze op een bord.

3 Maak rolletjes van het gehakt.

4 Laat boter bruinen in de wokpan.

Bak de rolletjes rondom bruin. Haal de rolletjes uit de pan. Leg ze op het bord. Zet opzij.

5 Pel de ui. Snijd de ui in grote stukken. Snipper de ui met het mes van de keukenrobotfijn.

6 Smelt een klontje boter bij de dezelfde boter.

Bak hierin de ui snel totdat hij er glazig uit ziet.

Voeg de gezeefde tomaten, een halve koffielepel zout en 10 draaien van de pepermolen toe.

Zet een deksel op de pan. Zet de thermostaat van de wokpan op stand 3-4. Laat 5 minuten stoven.

7 Leg de gehaktrolletjes in de saus.

Zet een deksel op de pan. Laat 15 minuten sudderen.

8 Opdien met gefrituurde aardappelschijfjes.



Gefrituurde aardappelschijfjes

Boodschappenlijst:

- 1 pak zout
- 1 zak aardapelen
- 2 maal 2 liter frituurvet

Zet het keukengerei klaar:

- frituurketel
- keukenrol
- oude krant
- dunschiller
- 2 kommen
- aardappelmes
- keukenrobot (moulinette)
- slazwierder of propere keukenhanddoek



2 Gefrituurde aardappelschijfjes

Dit heb je nodig voor 4 personen:

1 kg aardappelen

frituurvet

zout

Werkwijze:

Verwarm het frituurvet voor op 160°C.

Leg een oude krant op het werkblad,

1 Vul de gootsteen de helft met water. Schil de aardappelen. Leg ze in de gootsteen. Ruim het afval op.

2 Vul een kom met water.

3 Snijd de aardappelen met een aardappelmes

in schijfjes. Leg ze in de kom. Of vul de kom van de keukenrobot met water. Snijd de aardappelen met de keukenrobot in schijfjes.

4 Haal de aardappelschijfjes uit het water.

Zwier ze droog of leg ze op een handdoek.

Dep de aardappelschijfjes droog.

Leg de schijfjes in het mandje van de frituurketel. Laat het mandje in de frituurolie zakken.

Bak de schijfjes (2 à 3 minuten) voor op 160°C tot ze goud - geel zijn. Haal ze uit het vet.

Opmerking :Voorgebakken schijfjes kan je invriezen. NOOIT ontdooien voor je ze bakt!

Verwarm het frituurvet voor op 180°C.

5 Leg de aardappelschijfjes in het mandje van de frituurketel. Bak de aardappelschijfjes vlak voor het opdienen (2 minuten) blijf erbij in frituurvet op 180°C tot ze knapperig en goud – bruin zijn. Haal ze uit het vet en doe ze in een kom waarin je keukenrol hebt gelegd. Bestrooi met zout.

Vers frituurvet mag je 12 keer gebruiken. Nooit nieuw frituurvet bij gebruikt vet gieten.

Steeds al het vet vernieuwen!



Patatjes

G: zeker van ijs met slagroom en van chocola
S: oh nee, veel lekkerder, veel lekkerder dan dat
G: van kip met appelmoes en van frambozenvla
S: nog lekkerder, maar jij kan toch niet raden wat
G: een karbonade of een stuk gebakken vis?
S: mis Gertje, mis! want ik zal zeggen wat het is:

refrein S K:
patatjes, patatjes
in stukken of in plakken
patatjes, patatjes
als chips of als puree
patatjes, patatjes
gekookt, gepoft, gebakken
als friet met mayonaisse
of met stoofvlees of ketchup
misschien word ik wel lid van de patatjesclub

G: maar stel nou dat de burgemeester een diner gaf
met kaviaar en zalm en oester en pat
S: dan zou ik vragen of hij mij een bord puree gaf
of kroketten Gertje, da's ook een goed idee
G: het spijt me, Samson, maar ik vind dat dat niet kan
S: maar misschien houdt meneer de burgemeester ook wel van:

refrein S G K:

S G K: patatjes, patatjes
in stukken of in plakken
patatjes, patatjes
als chips of als puree
patatjes, patatjes
gekookt, gepoft, gebakken
als friet met mayonaisse
of met stoofvlees of ketchup

refrein



Pastatrio 4 p

Macaroni (1 p)
Penne met ham en broccoli (1 p)
Spaghetti alla carbonara (2 p)

Greet Lybaert
Polenstraat 169a
9940 Evergem
Tel.: 09 357 60 86
fax: 09 357 78 35



www.aandekook.be - greet.lybaert@greetlybaert.be -

Macaroni of penne kaas, ham en erwtjes

Boodschappenlijst:

voor 1 persoon:

250 gram gebroken macaroni of penne

zout

olie

1 pakje boter

1 pak bloem

1/2 liter melk

70 gram gemalen gruyèrekaas

3 sneden (=125 gram) gekookte ham

1 blik erwtjes van 140 gram

1 Zet het keukengerei klaar:

grote kookpot/vergiel of een pastapot

houten lepel

kookpot

klopper

maatbeker

potje om bloem af te wegen

schaaltje om boter af te wegen

weegschaal

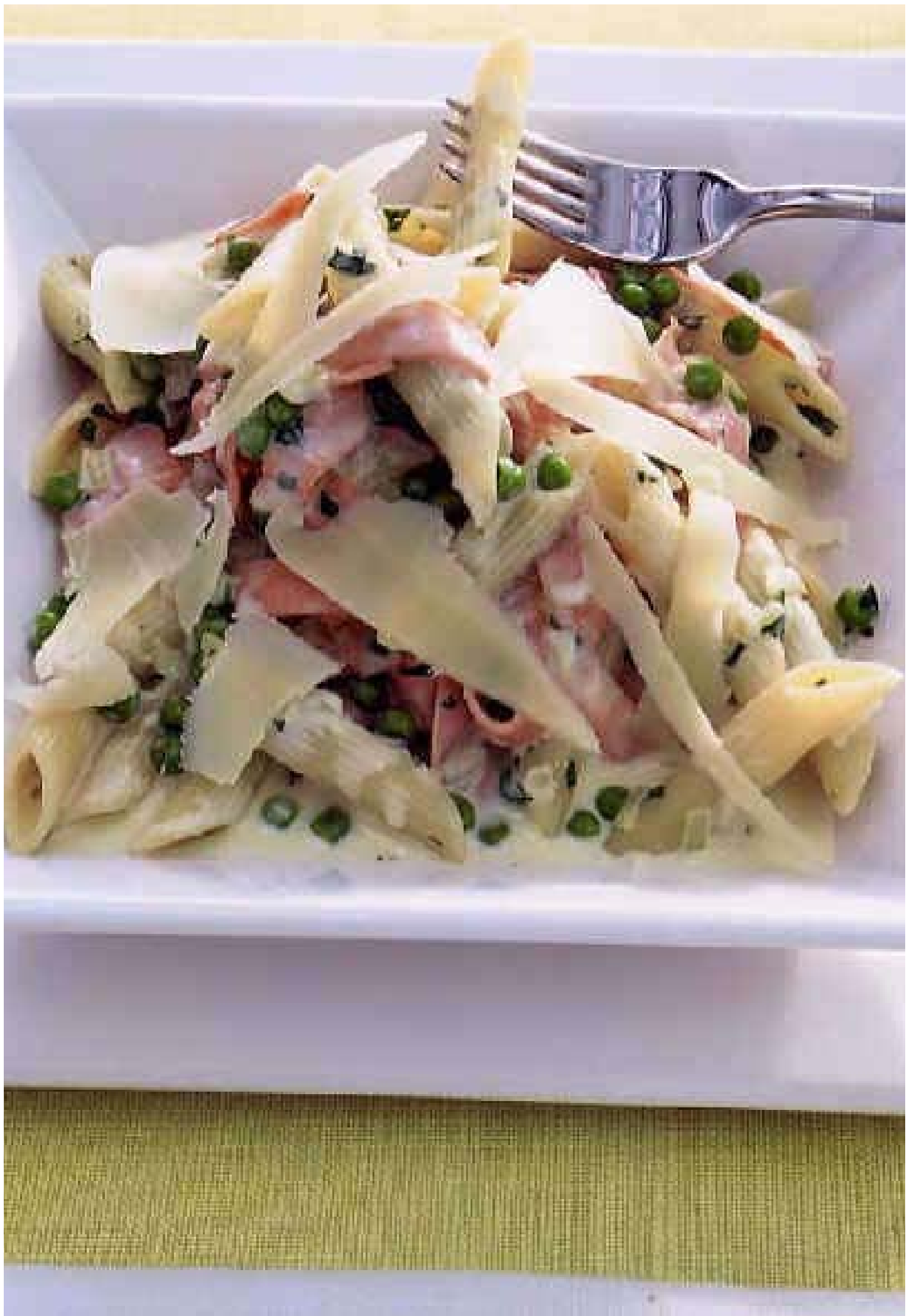
mes

plank

(blikopener)/zeef

pannetje of kom met deksel voor erwtjes





Macaroni of penne kaas, ham en erwtjes

Dit heb je nodig :

voor 1 persoon:

80 gram gebroken macaroni of penne

zout/olie

6 gram boter

6 gram bloem

62,5 ml melk

25 gram gemalen gruyèrekaas

3 snede: (=125 gram gekookte ham)

1 blik erwtjes van 140 gram

Werkwijze :

Breng in een grote pan ruim water aan de kook.

Doe er zout en een scheut olie(tegen overkoken)in.

Giet de macaroni of penne erin.Roer om met een houten lepel. Kijk op de verpakking hoe lang de macaroni of penne moet koken.

Snijd de gekookte ham eerst in repen, dan in blokjes. Zet opzij.



Macaroni of penne kaas, ham en erwtjes

Kaassaus:

Weeg de bloem en de boter af.

Meet de melk af.

Smelt de boter zachtjes in een pan.

Doe er de bloem bij en roer met een garde tot dit gaat borrelen.

Roer al de melk er tegelijk doorheen. Laat het 1 minuutje doorkoken. Tijdens het warmen wordt de saus dikker. Blijf roeren zodat er geen klontjes komen.

Als de saus kookt, zet je het vuur laag en laat je hem pruttelen tot hij dik en romig is.

Voeg peper en zout toe. Haal de pan van het vuur. Roer de kaas erbij

Meng met een houten lepel de blokjes ham onder de saus.

Haal de pan met macaroni of penne van het vuur af. Laat 1 minuut rusten.

Giet de macaroni af. Laat uitlekken boven de gootsteen.

Open het blik met erwtjes. Laat de erwtjes uitlekken in een zeef. Warm de erwtjes op.

Meng de macaroni of penne onder de saus. Voeg op het einde de erwtjes toe.

EET SMAKELIJK!!!



Penne tricolore of castellani, ham en broccoli

Boodschappenlijstje voor 1 persoon:

- 250 g penne tricolore of castellani
- 1 kleine broccoli
- 40 gram gekookte ham (1 sneed)
- 1 pakje boter
- 200 ml room of alpro soya cuisine
- 40 gram Parmezaanse kaas

Zet het keukengerei klaar:

- 2 grote kookpotten,
- 1 eetlepel
- houten lepel
- maatbeker
- koekenpan
- 2 vergieten
- plank/mes
- soeplepel
- kom
- huishoudfolie



Penne tricolore of castellani, ham en broccoli

Benodigdheden voor 1 persoon:

80 g penne tricolore of castellani

1 kleine broccoli

40g gekookte ham (1 snede)

1/2 soeplepel boter

62,5 ml room of alpro soya cuisine

10 g Parmezaanse kaas

Werkwijze :

1 Breng in een grote kookpot ruim water aan de kook. Doe er zout en een scheut olie (tegen overkoken) in.

2 Verwarm water tegen de kook aan. Het water mag niet in beweging zijn. Doe er 1 koffielepel zout in.

3 Snijd de ham in reepjes van 1,25cm dik.

4 Was de broccoli onder stromend water. Leg de broccoli in een vergiet. Zet het vergiet op een bord.

Verdeel de broccoli in roosjes. Laat de broccoli gaar worden in het water.

Giet boven de gootsteen af in een vergiet. Spoel de broccoli onder koud stromend water af en laat uitlekken in het vergiet.

Leg de broccoli in een kom. Span huishoudfolie over de kom.

5 Giet de Castellani of penne in het water. Roer om met een houten lepel. Kook de penne of Castellani beetgaar. Kijk op de verpakking hoe lang de Castellani of penne moet koken.

6 Neem een koekenpan

Smelt boter in de pan en doe de ham in de pan.

Voeg room toe.

Breng het geheel aan de kook en laat ongeveer 5 minuten koken om de room wat in te dikken.

Doe er de Parmezaanse kaas bij.

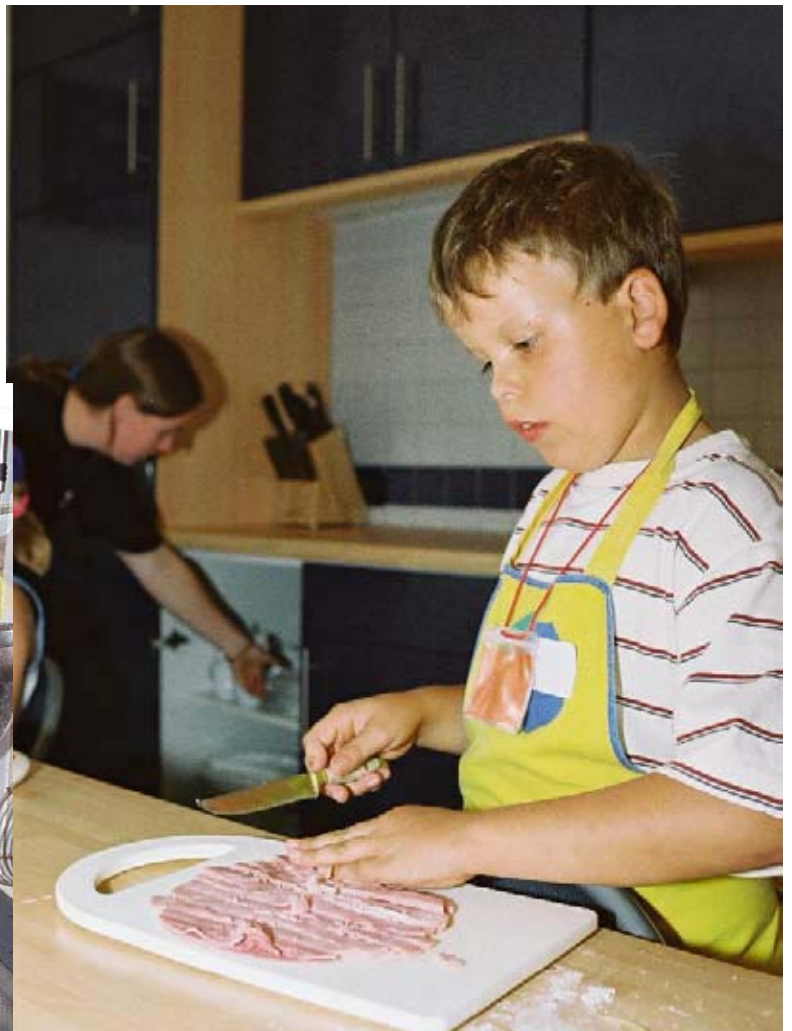
7 Verwarm de broccoli in de microgolfoven.

8 Haal de pan met deegwaren van het vuur af. Laat 1 minuut rusten.

Schud de pasta in een vergiet en spoel met heet water. Laat uitlekken boven de gootsteen.

9 Schud de penne in de kookpot van de broccoli.

Vermeng de penne met de saus en de broccoli.



Spaghetti alla carbonara

Boodschappenlijstje voor 2 personen :

250 g spaghetti

6 eieren

zout / peper

40 g parmesan

200 g gerookte spekblokjes

200 ml room

1 fles olie

Zet het keukengerei klaar:

grote kookpot

1 eetlepel

houten lepel

maatbeker

koekenpan

vergiel



Spaghetti alla carbonara

Dit heb je nodig voor 2 personen :

125 g spaghetti

2 eieren

zout / peper

40 g parmesan

200 g gerookte spekblokjes

200 ml room

scheutje olie

Werkwijze :

1 Breng in een grote kookpot ruim water aan de kook.

Voeg 1 eetlepel zout en een scheutje olie (tegen overkoken en om te voorkomen dat de deegwaren aan elkaar gaan kleven) toe.

2 Als het water kookt, laat je de deegwaren erin glijden.

Roer met een houten lepel tot ze helemaal met water bedekt zijn. Kook de spaghetti beetgaar.

Kijk op de verpakking hoe lang de deegwaren moeten koken.

3 Terwijl de deegwaren koken: kluts de eieren in een maatbeker met de room, peper, zout en de parmesan.

4 Doe het spek in een koekenpan en laat een paar minuten bakken tot het gaar is.

5 Zet de kookpot van het vuur. Laat de spaghetti 1 minuut rusten.

Giet in een vergiet en laat uitlekken boven de gootsteen.

6 Doe de deegwaren terug in de kookpot.

Roer het eimengsel en de spekblokjes erdoor en laat kort doorstoven.

Eet meteen terwijl de deegwaren nog heet zijn.



Timing pastatrio 4 p

Macaroni (1 p)

Penne met ham en broccoli (1 p)

Spaghetti alla carbonara (2 p)

- 1 4 x water aan de kook brengen.
- 2 Mengsel Carbonara klaarzetten
Spek bakken
- 3 Alle pasta 8 minuten koken
Broccoli pocheren-uitlekken
- 4 Macaroni
- 5 Penne:saus
- 6 Carbonara