



# 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](http://www.aandekook.be) - [greet.lybaert@greetlybaert.be](mailto: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/vergieter of een pastapot

houten lepel

kookpot

klopper

maatbeker

potje om bloem af te wegen

schaaltje om boter af te wegen

weegschaal

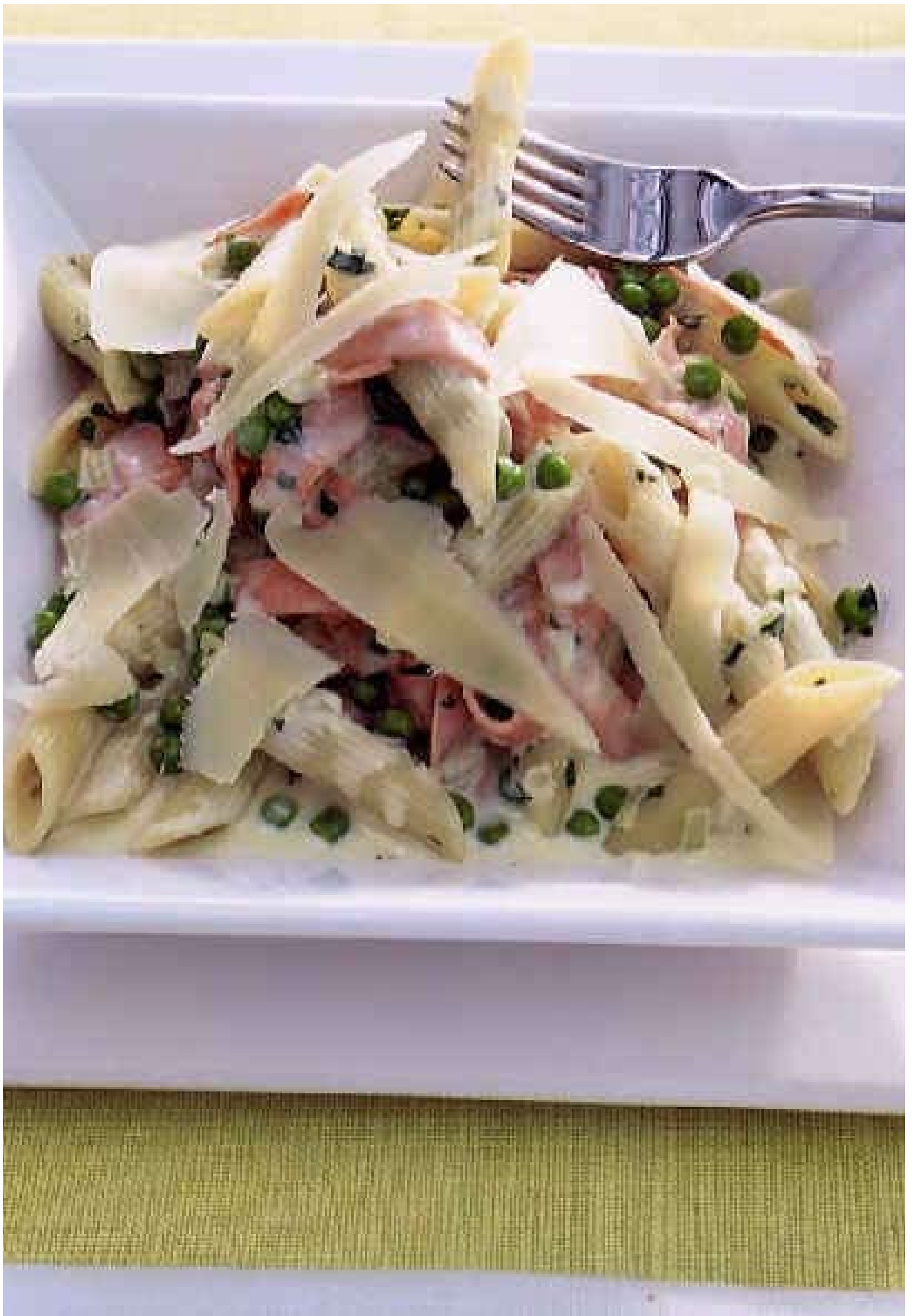
mes

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 erwttjes

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 erwttjes. Laat de erwttjes uitlekken in een zeef. Warm de erwttjes op.

Meng de macaroni of penne onder de saus. Voeg op het einde de erwttjes 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.
- 5 Leg de broccoli in een kom. Span huishoudfolie over de kom.
- 6 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.
- 7 Neem een koekenpan
- 8 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.
- 9 Verwarm de broccoli in de microgolfoven.
- 10 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.
- 11 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

vergiet



# 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