

Bulgur met pompoen & blauwe kaas

 10 minuten

 20 minuten

 voor 4 personen


bulgur
150 g



pompoen
600 g



blauwe kaas
65 g



ui
x 1



kookroom
2 dl

- Haal de schil van de pompoen en snijd het vruchtvlees in blokjes. Pel en snipper de ui. Doe alle ingrediënten in een pan.
- Voeg 5 dl water, 1 theelepel zout en 2 snufjes gemalen peper toe.
- Laat het gerecht 20 minuten op matig vuur sudderen onder regelmatig roeren.







pasta

15

Pasta met courgette & munt

 10 minuten

 20-25 minuten

 voor 4 personen



courgettes
x 2



munt
8 takjes



spaghetti
250 g



ui
x 1



olijfolie
4 el

- Snijd de courgettes in dunne plakken. Hak de munt en pel en snipper de ui.
- Doe alle ingrediënten in een pan, maar houd de helft van de munt apart. Voeg 7 dl water, 1 theelepel grof zout en 2 snufjes gemalen peper toe. Zet de pan 15 tot 20 minuten op matig vuur en roer het gerecht regelmatig door. Er moet een laag van 2 cm saus overblijven.
- Wacht 5 minuten, roer het gerecht door en verdeel tot slot de rest van de munt over het gerecht.



pasta

Linguine met tomaat & basilicum

8



linguine
350 g



kerstomaatjes
500 g



knoflook
2 tenen



olijfolie
4 el



basilicum
10 flinke blaadjes



chilipeper
1 tl



10 minuten



20-25 minuten



voor 4 personen

- Snijd de kerstomaatjes door-midden. Pel en hak de tenen knoflook. Hak het basilicum. Doe alle ingrediënten in een pan.
- Voeg 1 liter water en 1 theelepel grof zout toe.
- Zet de pan 15 tot 20 minuten op matig vuur en roer het gerecht regelmatig door. Er moet een laag van 2 cm saus overblijven.
- Wacht nog 5 minuten en roer het gerecht tot slot nogmaals door.





pasta

2

Farfalle met zalm & spinazie

 10 minuten

 20-25 minuten

 voor 4 personen



farfalle
250 g



gerookte zalm
200 g



crème fraîche
200 g



ui
x 1



jonge bladspinazie
150 g

- Pel en snipper de ui. Doe alle ingrediënten in een pan. Voeg 7 dl water, 1 theelepel grof zout en 2 snufjes gemalen peper toe.
- Zet de pan 15 tot 20 minuten op matig vuur en roer het gerecht regelmatig door. Er moet een laag van 2 cm saus in de pan overblijven.
- Wacht nog 5 minuten en roer het gerecht tot slot nogmaals door.