

EEN NIEUWE KIJK OP PASTA

- 8 Waarom zou je andere pasta kiezen?
- 10 De pastasoorten
- 12 Andere-granenpasta's
- 14 Pasta van peulvruchten
- 15 Notenpasta
- 15 In water verpakte noedels
- 16 Groentenoedels
- 18 Groentenoedels maken

ZELF PASTA MAKEN

- 22 Zelfgemaakte glutenvrije pasta
- 24 Met vers pastadeeg werken
- 26 Smaak & kleur toevoegen
- 28 Deeg van bietjes & rijstmeel
- 30 Deeg van spinazie & gierstmeel
- 32 Deeg van sorghum & inktvisinkt
- 34 Deeg van kikkererwtenmeel
- 36 Deeg van boekweitmeel
- 38 Deeg van maismeel
- 40 Deeg van amandel- & tapiocameel
- 42 Deeg van spelt- & kastanjemeel
- 44 Met de machine uitgerolde lasagne & linten
- 46 Handgesneden linten
- 48 Handgerolde lasagne
- 50 Ravioli
- 52 Farfalle
- 54 Orecchiette
- 56 Blecs
- 58 Gnocchi
- 60 Spätzle

PASTASOEP

- 64 Groene minestrone met pesto van boerenkool & walnoot
- 66 Vissoep met noedels & dumplings
- 68 Kippensoep met kruidenspätzle
- 70 Miso-gierstnoedelsoep met zoet-pittige tofu
- 71 Birmese kipcurry-kokossoep
- 72 Boekweitnoedelsoep met enoki & shiitake
- 74 Pittig-zure shiratakisoep met paddenstoelen
- 75 Kokos-garnalenlaksa
- 76 Kip-pho met zoete aardappelvermicelli
- 78 Caldo verde met quinoaspiralen

PASTASALADES

- 82 Thaise noedelsalade met papaja & lotuswortel
- 84 Regenboogkom met sesam-gemberdressing
- 86 Spring rolls met shirataki & garnalen
- 88 Tzatziki van komkommernoedels
- 89 Ingemaakte-groentesalade met shirataki & zeewier
- 90 Vietnamese kip-noedelsalade
- 92 Rodelinzenfusilli met olijven & ansjovis
- 94 Groenetheesoba met sesamtonijn
- 96 Quinoaschelpjes met burrata, basilicum & tomaat
- 97 Pinda-shirataki-salade met chiliolie
- 98 Kelpnoedelsalade met citrus & garnalen
- 100 Caesarpastasalade met ansjoviscroutons
- 102 Boekweitnoedels met dressing van soja, ahorn & chili
- 103 Linzenpastasalade met kikkererwten & ingemaakte citroen
- 104 Pittige salade van zwarterijstnoedels met tahin
- 106 Pompoen & courgette met olijven & feta

INHOUD

PASTABOWLS

- 110 Roerbak van pittige kalkoen & boekweitnoedels
- 112 Kikkererwtenspaghetti cacio e pepe met krokante prei
- 114 Speltspaghetti met ricotta & artisjok
- 116 Roergebakken Koreaanse glasnoedels
- 117 Rodelinzenfusilli met saus van rode paprika & knoflook
- 118 Spaghetti met pancetta & gepocheerd ei
- 120 Roerbak met zoete aardappel, kip & pinda's
- 122 Chili verde met kip & zwartebonenpasta
- 124 Spaghetti met geroosterde hazelnoten & salie
- 125 Pasta e fagioli met rozemarijn & tijm
- 126 Zoeteaardappelnoedels uit Singapore
- 128 Coquilles met tagliatelle van sorghum & inktvisinkt
- 130 Rijstpenne met flespompoesaus
- 131 Mungbonennoedels met basilicuminktvis
- 132 Pittige pasta met tomaten & garnalen
- 134 Aspergelinten met munt & edamamespaghetti
- 136 Kokoscurry met zwart sesamzaad
- 138 Spaghettipompoe met pancetta & parmezaan
- 139 Maisfarfalle met mais & bacon
- 140 Pappardelle & langzaam gegaarde runderragout
- 142 Zwartebonenpasta met muhammara & walnoten
- 144 Blecs met hazelnootbeurrenoisette & pecorino
- 146 Amandelfettuccine met krab & citroensaus
- 147 Carbonara met bloemkool & cashewnoten
- 148 Spaghetti met sardientjes & rozijnen

- 150 Japanse miso-aubergine & boekweitnoedels
- 152 Pittige dandannoedels met varkensvlees
- 153 Speltspasta met gegrilde radicchio & prosciutto
- 154 Bietjestagliatelle met geitenkaas & gebakken salie
- 156 Orecchiette met bloemkool & munt
- 158 Ravioli met prosciutto, vijg & beurre noisette

PASTA UIT DE OVEN

- 162 Pompoenlasagne met kalkoen & rozemarijn
- 164 Gnocchi van zoete aardappel met hazelnootgremolata
- 166 Cannelloni met spinazie, blauwe kaas & walnoot
- 167 Mac & cheese met knolselderij & bacon
- 168 Romige lasagne van fontina & truffel
- 170 Courgettecannelloni met geitenkaas & citrus
- 172 Tetrazzini met gerookte kalkoen & shiitake
- 173 Fusilli met worst, boerenkool & mascarpone
- 174 Eenkoornpasta met pancetta & bimi
- 176 Zalm met sumak, venkel & roggepasta
- 178 Spätzle & pancetta au gratin
- 179 Pasta Siciliana met burrata & olijven
- 180 Pastitsio met lam & feta
- 182 Kugel van zoeteaardappelnoedels & rozemarijn
- 183 Groenelinnenlasagne met gebakken groentes
- 184 Vervangende pastasoorten
- 186 Register
- 192 Dankwoord



DEEG BIETJES & RIJSTMEEL

De levendige rode kleur van deze prachtige pasta doet het het best met eenvoudige, transparante sauzen die de kleur goed uit laten komen. Je kunt ook gele of oranje bietjes gebruiken voor een net zo levendige kleur.

voor 4 // tijd 1 uur, plus
45 min koelen // zuivelvrij
// glutenvrij

INGREDIËNTEN

175 g bietjes
2 eieren
2 el olijfolie
½ tl fijn zeezout
225 g witterijstmeel, plus extra voor
het bestuiven
115 g zilvervliesrijstmeel
60 g aardappelzetmeel
60 g tapiocameel
1 tl xanthaangom

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Verwarm de oven voor tot 190 °C/ gasstand 5 en breng een pan water aan de kook. Kook de bietjes heel of verpakt in aluminiumfolie in het kokende water en bak ze dan ongeveer 45 minuten in de oven, tot je er makkelijk in kunt prikken met een vork. Laat afkoelen, schil en snijd in grove stukken.
- 2 Doe de bietjes, eieren, olijfolie, het zout en 1 eetlepel koud water in een blender of foodprocessor en mix tot een gladde puree.
- 3 Klop in een kom met de hand het witterijstmeel, zilvervliesrijstmeel, aardappelzetmeel, tapiocameel en de xanthaangom door elkaar.
- 4 Maak een kuiltje in het midden van het meelmengsel en schenk de bietjespuree erin. Mix met een vliedergarde op lage snelheid tot er een deeg ontstaat. Voeg als het te droog is wat koud water toe – 1 theelepel per keer.
- 5 Gebruik nu de deeghaak en mix op de middelhoge stand tot het deeg zacht is en glanst. Dit duurt 3-4 minuten.
- 6 Leg het deeg op een met witterijstmeel bestoven aanrecht en kneed het 1 minuut met de hand.
- 7 Verpak het deeg in plasticfolie en leg het 45 minuten of een nacht in de koelkast voor je het uitrolt.



PITTIGE SALADE VAN ZWARTERIJST- NOEDELS MET TAHIN

Deze prachtige salade is lekker op zichzelf, als lichte lunch of als bijgerecht – en met gegrilde teriyaki-zalm erbij is het een hoofdgerecht. Gekaramelliseerde pompoenpitten geven een zoet en pittig accent.

voor 4-6 // tijd 30 min // zuivelvrij // vegetarisch

BEREIDINGSWIJZE

1 Verwarm de oven voor tot 180 °C/gasstand 4 en bekleed een bakplaat met bakpapier. Maak de gekaramelliseerde pompoenpitten: klop in een kommetje de zonnebloemolie, suiker, het zout en chilipoeder door elkaar. Schep de pompoenpitten erdoor en verspreid ze over de beklede bakplaat. Zet 5-7 minuten boven in de oven tot de pitten bruin zijn en aan elkaar gaan plakken. Haal ze dan uit de oven en verspreid over een bord om af te koelen. Breek in stukjes als ze afgekoeld zijn.

2 Maak de dressing: klop alle ingrediënten met 2 eetlepels koud water door elkaar tot alles goed gemengd is. Zet weg.

INGREDIËNTEN

300 g gedroogde zwarterijstnoedels
zonnebloemolie, voor het omscheppen
2 grote wortels, geschild
200 g rodekool, stonk verwijderd,
heel dun gesneden
4 lente-uitjes, in dunne reepjes
handvol korianderblaadjes,
fijngesneden
zout en versgemalen zwarte peper

voor de pompoenpitten

1 tl zonnebloemolie
1 el lichtbruine basterdsuiker
snuffe zout
snuffe chilipoeder
60 g rauwe, gepelde pompoenpitten

voor de dressing

2 el tahin
2 el zonnebloemolie
1 tl chiliolie
2 el limoensap
1 el sojasaus
1 el honing

3 Kook de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking al dente. Giet af, spoel af onder de koude kraan en laat uitlekken. Schep de noedels om met een scheutje zonnebloemolie om te voorkomen dat ze aan elkaar gaan plakken en laat ze helemaal afkoelen.

4 Schil met een dunschiller brede linten van de wortel en doe ze in een schaal. Voeg de kool, lente-uitjes en het grootste deel van de pompoenpitten en koriander toe, samen met de afgekoelde noedels. Schenk de dressing erover en schep alles goed door elkaar.

5 Schep de salade in het midden van een schaal. Bestrooi met de rest van de pompoenpitten en koriander. Breng op smaak met zout en peper en dien meteen op.



ROERBAK MET ZOETE AARDAPPEL, KIP & PINDA'S

In deze eenvoudige, vullende maaltijd worden spiralen van zoete aardappel omgeschept met een pittige pindasaus en afgemaakt met gemarineerde kip. Door de kip te grillen, krijgt-ie nog meer smaak en mooie donkere randjes.

INGREDIËNTEN

2 kleine kipfilets
2 el zonnebloemolie
60 g taugé
225 g zoete aardappels, gespiraliseerd
2 lente-uitjes, diagonaal in heel
dunne ringen
1 el fijngesneden korianderblaadjes,
plus hele blaadjes voor eroverheen

voor de marinade

1 el sojasaus
1 el Chinese rijstwijn
1 tl sesamololie
1 tl chiliolie
½ tl kristalsuiker
1 teen knoflook, gepeld, geperst
2,5 cm verse gember, geschild, geraspt

voor de pindasaus

60 g pindakaas zonder stukjes
1 tl sesamololie
1 tl chiliolie
1 el sojasaus
2 tenen knoflook, gepeld, fijngesneden
5 cm verse gember, geschild,
fijngesneden

voor 2 // tijd 30 min, plus 1 uur marineren // zuivelvrij

BEREIDINGSWIJZE

1 Maak de marinade: klop alle ingrediënten in een schaalje door elkaar tot de suiker is opgelost.

2 Leg de kipfilets op een snijplank en leg er een vel bakpapier op. Sla erop met een deegroller of vleeshamer tot ze overal even dun zijn. Leg ze in een ondiepe schaal, schenk de marinade erover en wrijf die met je handen in het vlees. Zet 1-3 uur afgedekt in de koelkast – keer de kip een paar keer om.

3 Maak de pindasaus: doe alle ingrediënten met 120 ml water in een blender of foodprocessor en mix tot een gladde saus.

4 Verwarm de grill voor op de hoge stand en bekleed een bakplaat met opstaand randje met aluminiumfolie. Grill de kip aan beide kanten 3-4 minuten tot het vlees bruine plekje heeft en gaar is. Verpak het losjes in aluminiumfolie en zet weg.

5 Verhit de zonnebloemolie in een grote koekenpan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur. Voeg de taugé toe en roerbak 1 minuut. Doe de zoete-aardappelnoedels erbij en bak 3 minuten mee – keer ze af en toe om tot ze zacht worden, maar niet breken. Schenk de pindasaus erbij en warm al roerend in 2-3 minuten op tot de zoete aardappels zacht en gaar zijn. Schep voorzichtig de lente-uitjes en koriander erdoor.

6 Verdeel de noedels over 2 diepe borden. Snijd de kip in plakjes en leg ze erop. Garneer met de koriander en dien meteen op.

COURGETTE- CANNELLONI MET GEITENKAAS & CITRUS

Als je courgetteplakjes grilt, worden ze zacht en kun je ze oprollen. Het grill-smaakje dat ze ervan krijgen past goed bij de kaas-citroenvulling. Geef er een knapperige groene salade bij.

INGREDIËNTEN

olijfolie, voor het invetten en eroverheen

2 dikke courgettes van elk 300 g, boven- en onderkant eraf, in de lengte in 12 dunne (mandoline)plakken

60 g pijnboompitten

200 g zachte geitenkaas, op kamertemperatuur

2 el fijngesneden basilicum, plus hele blaadjes voor eroverheen

geraspte schil van 1 kleine of ½ grote citroen

zout en versgemalen zwarte peper

voor de kaassaus

15 g ongezoeten roomboter

15 g kleefrijstmeel

100 ml volle melk

30 g stevige kaas (zoals cheddar of Goudse), geraspt

voor 4 // tijd 55 min // glutenvrij // vegetarisch

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Verhit een gietijzeren grillpan op hoog vuur en bestrijk licht met wat olijfolie. Gril de courgetteplakjes aan elke kant 1-2 minuten tot ze zacht zijn en grillstrepen hebben. Haal ze pan van het vuur, laat afkoelen en dep droog met keukenpapier.
- 2 Rooster intussen de pijnboompitten 2-3 minuten in een droge koekenpan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur tot ze goudbruin zijn – beweeg de pan regelmatig. Haal ze van het vuur en laat ze afkoelen.
- 3 Roer in een schaaltje de geitenkaas, basilicum, citroenschil en pijnboompitten door elkaar. Breng op smaak met zout en peper.
- 4 Stel de cannelloni samen: schep een lepel van het geitenkaasmengsel (ter grootte van een walnoot) op een plakje courgette en smeer het uit over de hele lengte van de courgette. Rol op en leg in een licht met olie ingevette ovenschaal. Herhaal met de rest van de courgetteplakjes.
- 5 Verwarm de oven voor tot 230 °C/gasstand 8. Maak de kaassaus: smelt de boter in een pannetje op middelhoog vuur, haal van het vuur en klop het kleefrijstmeel erdoor. Schenk al kloppend geleidelijk de melk erbij. Zet de pan terug op het vuur en breng langzaam, terwijl je nog steeds klopt, aan de kook tot het mengsel dikker wordt. Draai het vuur laag en laat 2-3 minuten zacht koken. Bestrooi met zout en peper en het grootste deel van de geraspte kaas en klop de saus tot de kaas smelt – voeg als dat nodig is extra melk toe om de saus schenkbaar te maken. Haal de pan van het vuur.
- 6 Schenk de saus over de cannelloni en maak af met de rest van de geraspte kaas. Schuif boven in de oven en bak onafgedekt 15-20 minuten tot de bovenkant goudbruin is en de cannelloni gaar is. Haal uit de oven en laat 10 minuten afkoelen, of tot de kaas stolt. Garneer met de basilicum en een scheutje olijfolie en dien op.

