Puur gezond RECEPTEN

Helma Eijkelkamp

Pasta met pittige tomatensaus

Lekker met een groene salalde

4 personen

INGREDIËNTEN

200 gram volkoren penne
2 courgette
3 teentjes knoflook
2 eetlepels olijfolie
1 blikje gepelde tomaten
50 gram zwarte olijven zonder pit
1 of 2 gedroogde pepertjes
2 eetlepels kappertjes
8 eetlepels geraspte parmezaanse kaas
Vers gehakte peterselie

BEREIDING

1. Kook de pasta volgens de aanwijziingen op de verpakking
2. Maak de courgette schoon, halveer ze in de lengte en snij ze in plakjes
3. Pel en snipper de knoflook.
4. Verhit de olie in de braadpan en fruit de knoflook op een laag vuur.
5. Voeg de tomaten, olijven, gedroogde peper en kappertjes toe en breng de saus aan de kook.
6. Voeg de courgette toe en laat het nog ca. 10 minuten pruttelen
7. Vermeng de saus met de pasta en verdeel het over 4 borden
8. Garneer het met de kaas en peterselie

EET SMAKELIJK!

Varkenshaas uit de wok met spitskool, rode paprika en gembersojasaus

4 personen

INGREDIËNTEN

200 gram volkoren mie of boekweitgraan
400 gram varkenshaas
2 cm gember wortel
2 teentjes knoflook
3 eetlepels sojasaus
3 eetlepels olijfolie
600 gram spitskool
2 rode paprika

BEREIDING

1. Pel de knoflook en snij deze fijn, schil de gemberwortel en rasp deze.
2. Maak een marinade van de sojasaus, olie, knoflook en gember en wat peper
3. Snij het vlees in stukjes en meng het met de marinade, laat het even intrekken
4. Kook de mie volgens de aanwijzing op de verpakking
5. Maak de spitskool en paprika schoon en snij het in dunne reepjes.
6. Verhit de wok op een hoog vuur (zonder olie) en bak hierin vlees met de marinade ca. 2 minuten.
7. Voeg de paprika en spitskool toe en bak nog 5 minuten mee tot de groente beetgaar zijn.
8. Breng op smaak met peper en zout en serveer met de mie.

EET SMAKELIJK!