

1 Pans Pasta Recepten

Correspondent in Martinique

 pnieuw een nieuw soort recepten op de Zeezwaluw website! Over deze nieuwe soort van pasta's koken werden we ingelicht door onze dierbare vriendin Marjo, ook een zeilster, naar aanleiding van de introductie van de recepten tab; "Ovenrecepten zonder oven". Zij vertelde ons dat ze tegenwoordig veel van deze "1-pans pasta's" kookte. Het is gemakkelijk en er zijn heel veel recepten op het internet te vinden. Om kennis te maken stuurde ze ons 2 recepten. Aangezien we het heerlijk vonden en van pasta houden, is Riens direct opzoek gegaan voor uitgebreide keuze mogelijkheden aanboord van de Zeezwaluw.

Intussen hebben we meerdere recepten uitgeprobeerd en vinden het heerlijk en willen daarom deze pasta kookwijze met jullie delen. Niet alleen voor thuis iets om te doen maar voor vooral voor zeilers en "camperaars c.q. backpackers" is het een optie.

Zoals jullie gewend zijn hebben we de verzamelde recepten hier en daar aangepast op onze smaak en de recepten lay-out overgoten met een eigen Zeezwaluw sausje. We wensen jullie alvast smakelijk eten met alle 8 onder staande recepten.

Het 8 recepten rijke PDF bestand is met één klik te downloaden.

1. 1 pans pasta met tomaten en spinazie
2. 1 pans pasta met aubergines en mozzarella
3. 1 pans pasta met gehaktballetjes
4. 1 pans pasta met gehakt
5. 1 pans pasta met kip Alfredo
6. 1 pans pastaschelpen met worst en broccoli
7. 1 pans pasta voor een luie dag
8. 1 pans spaghetti Bolognese

____/____

