|  |
| --- |
| Pasta (met pesto) - lunchportie |

**Inleiding:**

Pastadeeg wordt gemaakt van tarwebloem. Het zetmeel in de tarwe levert energie. .

|  |  |
| --- | --- |
| **Ingrediënten:*** 20 g Italiaanse bloem
* 20 g bloem
* mespuntje zout
* ½ ei
* 1 eetlepel olijfolie
* (Zelfgemaakte) Pesto
 | **Materialen:*** Beslagkom
* Pasta machine
* Bakmatje
* Pasta machine
* Strooipotje bloem
* Middel grote kookpan
 |

 **Uitvoering:**

1. Zeef met behulp van een bolzeef de 2 soorten bloem samen met het zout boven de beslagkom.
2. Maak in het midden een kuiltje, doe het ei, eigeel en de olijfolie erin.
3. Roer met je vingers vanuit het midden de bloem door het ei-mengsel.

1. Kneed het mengsel tot een deegbal.
2. Bestuif het werkblad met bloem.
3. Kneed het deeg in ongeveer 5 minuten tot een elastische en soepel geheel.
4. Verdeel het deeg in twee 2 balletjes. Leg het deeg afgedekt in een bakje en laat even rusten.
* **Maak nu eerst de pesto.**
1. Maak de pastamachine vast in het *midden* van de werktafel.
2. Bestuif de bakmat en het deeg met bloem. Leg de bakmat onder de pastomachine aan de kant waar je begint te werken.
3. Zet de pasta machine op dikste stand (**eerst de knop uittrekken en dan pas draaien).**
4. Draai aan de slinger en voer de pasta erin.
5. Bestrooi de bakmat en de plakken deeg weer met bloem.
6. Herhaal punt 11 en 12 nogmaals met de dunste stand.
7. Verplaats de bakmat naar de kant van de spaghettiwals. Draai het deeg door de smalste spaghetti wals.
8. Leg de spaghetti slierten op de bakmat met bloem.
9. Na gebruik het apparaat schoon borstelen en **niet met water of een vochtige doek afnemen!**

## PASTA KOKEN

1. Breng in een middel grote pan 7 dl water aan de kook.
2. Zet het vuur iets lager maar zorg dat het water wel blijft koken.
3. Kook de spaghetti in ongeveer 2 minuten beetgaar. Roer af en toe met een vork de slierten los.
4. Giet de pasta af in een bolzeef. En schud het water eruit.
5. Doe de pasta terug in de (warme) pan.
6. Voeg de zelfgemaakte pesto toe.

**Vragen:**

1. Waarom doen we een beetje olie in het deeg?

………………………………………………………………………………………….
2. Leg uit waarom je niet meteen de smalste stand van de pastamachine gebruikt?

………………………………………………………………………………………….

1. Hoe voorkom je dat de pastadeeg gaat plakken?

………………………………………………………………………………………….

|  |
| --- |
| Pesto  |

**Inleiding:**

Pesto is een pittig en fris kruidensausje voor in pasta’s, op een crackertje of op brood.

Oorspronkelijk wordt pesto van basilicum gemaakt. Voor de pittige ‘bite’ gaan er wat noten of zaden bij. En het wordt smeuïg gemaakt met olijfolie en citroensap.

**Bewaren.**

Wanneer de pesto in de conservenfabriek is gemaakt, kan het ongeopende potje in een voorraadkast ongeveer 6 maanden worden bewaard. Na openen moet het in de koelkast en is dan nog ongeveer een week houdbaar.

De pesto die jezelf hebt gemaakt kun je beter direct in de koelkast bewaren omdat het niet zeker is of je hygiënisch genoeg hebt gewerkt. Je bewaard de pesto onder een laagje olie, zodat er geen lucht bij komt.

**Ingredienten:** In dit recept kun je uit 2 varianten kiezen.

|  |  |
| --- | --- |
| **spinazie pesto A:*** 50 gr verse spinazie
* 1 teentje knoflook
* 25 gr pijnboompitten
* 25 gr parmezaanse kaas
* 15 ml olijfolie
* 1 eetl citroensap
* Snufje peper en zout
* 1 thl basilicum
* crackertjes voor keuring
 | **courgette pesto B*** ½ courgette
* 1 teentje knoflook
* 25 gr amandelen
* 25 gr parmezaanse kaas
* 25 ml olijfolie
* 1 eetl citroensap
* Snufje peper en zout
* 1 thl munt
* Crackertjes voor keuring
 |

**Materialen:**

* Keukenmachine met de kleinste kom en sikkelmes.
óf grote maatbeker + staafmixer
* Vijzel óf deegroller om nootjes of zaden fijn te stampen
* Groot bakje
* Snijplank
* mesje

 **Uitvoering:**

1. Breek de noten in stukjes met de kleine keukenmachine.
2. Snijd de knoflook in plakjes en gebruik een scheutje van de olie om ze heel
 zachtjes te bakken.
3. Was de groenten. Maak het kleiner op de snijplank.
4. Bewaar het in de maatbeker.
5. Snijd de kaas in stukjes en doe het erbij.
6. Doe de olijfolie, citroensap, kruiden, peper zout en knoflook erbij.
7. Pureer de massa.
8. Kijk of er nog citroensap en olie bij moet. Het moet een gladde massa worden.
9. Proef met een proeflepeltje of er nog wat peper en zout bij moet.
10. Smeer een klein beetje op een crackertje (ook voor de klasgenoten) en keur
 de 2 pesto’s (zie schema).
11. Meng de rest van de pesto door de pasta.

 **Vragen en opdrachten**

1. Waarom moet er een klein laagje olie op de pesto in het potje staan, als je het bewaard (in de koelkast)?

……………………………………………………………………………………………….

1. Pesto organoleptisch keuren.

Keur de 2 soorten pesto en spoel tussendoor je mond met water!

Gebruik hele cijfers 1 t/m 5. Bereken het gemiddelde en rond dit af op 1 decimaal.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Product*** | A spinazie | B courgette |
| *Kijken*Kleur  |  |  |
| Dikte |  |  |
| Ruiken**Geur** |  |  |
| ProevenSmaak |  |  |
| **Mondgevoel** |  |  |
| *Gemiddeld*Cijfer |  |  |

Geef een conclusie aan de hand van het schema.

……………………………………………………………………………………………….