

Hoe kook je precies genoeg rijst couscous, macaroni en spaghetti?

Precies genoeg pasta, rijst en couscous koken kan lastig zijn. Inschatten hoeveel je nodig hebt is moeilijk omdat pasta, rijst en couscous flink uitzetten tijdens het koken. Gelukkig zijn er hulpmiddelen om precies op maat te koken. Bijvoorbeeld een keukenweegschaal of het eetmaatje en spaghetti meter. Het Eetmaatje is handig omdat de hoeveelheden in porties staat aangegeven.

Heb je geen Eetmaatje? Dan kun je ongeveer de volgende hoeveelheden aanhouden.

Benodigde hoeveelheden p.p.*	Ongekookt	Gekookt
Aardappelen	280-350 gram	4-5 middelgrote aardappelen
Rijst, couscous	75-100 gram	4 opscheplepels of 1 koffiekopje
Pasta, spaghetti,**) macaroni, mie	100-125 gram	4-5 opscheplepels of 1 koffiekopje
Peulvruchten (bruine bonen, linzen etc.)	45 gram (gedroogd)	2-3 opscheplepels

*) Dit geldt voor mannen en vrouwen van 19 - 50 jaar. Jonge kinderen en mensen boven de 50 jaar hebben iets minder nodig. Jongens in de puberteit weer iets meer.

**) Om spaghetti af te meten zijn er handige meetplankjes.

Reitse.
Lekker ite...