



<650kcal: Volkorenspaghetti met courgette

en frisse cherrymatensalade



ca. 25min



2 personen

Groente, pasta en klaar! Dit is het perfecte gerecht dat op stressvolle dagen in no time op tafel staat en gegarandeerd de honger stilt. Volkorenspaghetti vult altijd goed en dit keer serveer je het met goudbruin gebakken stukjes courgette. Bestrooid met lekker pittige harde kaas, aromatische basilicum en een snelle cherrymatensalade. Weinig moeite, veel smaak - eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 200g volkoren spaghetti ¹
- 1 courgette
- 1 teen knoflook
- 10g verse basilicum
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}
- 250g cherrytomaten

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- keukenrasp
- vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 539kcal, vet 15.7g, koolhydraten 78.2g, eiwit 17.1g

1

1. Groente snijden

Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Snijd de **courgette** in de lengte in vieren en dan in dunne plakjes. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Hak de **basilicum incl. steeltjes** grof.

4

4. Courgette bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur en roerbak de **knoflook** ca. 1min. Voeg de **courgette** toe en bak in 4-6min zacht. Breng op smaak met peper en zout.

2

2. Pasta koken

Doe de **pasta** in het kokende water en kook in 13-14min beetgaar. Schep een kopje **pastawater** uit de pan, giet de **pasta** af in een vergiet en laat uitlekken. Doe de **pasta** terug in de pan en houd afgedekt warm.

5

5. Salade maken

Halveer de **cherrytomaten** en meng met 1tl olijfolie en 2tl azijn. Breng op smaak met peper en zout.

3

3. Kaas raspen

Rasp de **kaas** fijn.

6

6. Afmaken en serveren

Voeg de **pasta**, de **basilicum** en de **helft van de kaas** toe aan de pan en meng goed. Zet het vuur laag en laat de **pasta** 1-2min voorzichtig zachtjes koken, voeg evt. meer **pastawater** toe om de **saus** mooi te laten binden. Verdeel de **pasta** over borden, top met de **tomaten** en bestrooi met de **rest van de kaas**.