3 Vegetarian

Groene pasta met citroenrasp en pijnboompitten

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de fusilli volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de courgette in blokjes, snipper de ui en pers de knoflook. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de ui en knoflook. Voeg hier de courgette en erwten aan toe en bak circa 5 minuten mee. Doe ondertussen de spinazie, basilicum, bouillon en kookroom in een keukenmachine of maal fijn met een staafmixer. Breng op smaak met peper en zout en roer de Parmezaanse kaas erdoor. Verhit de pijnboompitten kort in een droge koekenpan. Schep de pasta door de saus, meng met het courgette-erwten mengsel en garneer met de citroenrasp en pijnboompitten.

Ingrediënten

- [ ] 50 g PS. life fusilli
- [ ] 150 g courgette
- [ ] 50 g doperwten
- [ ] 30 g spinazie
- [ ] 50 ml groentebouillon
- [ ] 2 el kookroom
- [ ] 2 el Parmezaanse kaas
- [ ] 10 g pijnboompitten
- [ ] 1 tl citroenrasp
- [ ] ¼ ui
- [ ] 1 teentje knoflook
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 5 g verse basilicum

Voedingswaarden per persoon

Energie	**530 kcal**
Koolhydraten	**30 g**
Vet	**26 g**
Vezels	**19 g**
Eiwit	**32 g**