1A+1B

Vegetarian

Penne met broccoli-courgettepesto en cherrytomaatjes

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de broccoli in roosjes, de courgette in blokjes, de cherrytomaatjes in kwarten, pers de knoflook en hak de basilicum grof. Verhit ½ el olijfolie in een koekenpan, fruit de knoflook en bak de broccoli circa 5 minuten. Voeg de courgette en cherrytomaatjes toe en bak nog 5 minuten mee. Schep ¾ van de broccoli samen met de courgette, basilicum, het citroensap en de overige olijfolie in een blender. Mix tot een smeuïge massa en breng op smaak met peper en zout. Meng de broccoli-courgettepesto met de penne en schep de overgebleven broccoli en cherrytomaatjes erdoor. Maak af met wat extra blaadjes basilicum.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle penne
- [ ] 100 g broccoli
- [ ] 25 g courgette
- [ ] 25 g cherrytomaatjes
- [ ] 10 g verse basilicum
- [ ] ½ teentje knoflook
- [ ] 1 tl citroensap
- [ ] 2 el olijfolie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**343 kcal**
Koolhydraten	**9 g**
Vet	**22 g**
Vezels	**7 g**
Eiwit	**25 g**