



3

Vegetarian

## Vegetarische spaghetti met broccoli en geitenkaas



Bereidingstijd  
25 minuten



Porties  
Voor 1 persoon

### Bereidingswijze

- 1 Bereid de spaghetti zoals vermeld op de verpakking. Snijd de broccoli in roosjes, pers de knoflook en verbreek de geitenkaas. Kook of stoom de broccoli beetgaar. Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de knoflook aan. Voeg de tuinbonen, spinazie, broccoli en spaghetti toe en roerbak kort. Verdeel hier de geitenkaas overheen en breng op smaak met peper en zout.

### Ingrediënten

- ☐ 50 g volkoren spaghetti
- ☐ 100 g verse spinazie
- ☐ 50 g broccoli
- ☐ 50 g tuinbonen
- ☐ 50 g geitenkaas
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ 1 teentje knoflook
- ☐ Peper
- ☐ Zout

### Voedingswaarden per persoon

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 444 kcal |
| Koolhydraten | 38 g     |
| Vet          | 20 g     |
| Vezels       | 8 g      |
| Eiwit        | 21 g     |