



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



VEGETARISCHE PENNE MET RODE PESTO

© Diëtistenpraktijk De Snekens



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 250 g speltpenne
- 200 g rode pesto
- 1 brikje van 250 ml soyaroom light
- 1 courgette
- 250 g kastanjechampignons
- 1 gele, 1 oranje en 1 rode puntpaprika
- 200 g kikkererwten in blik
- 300 g vegetarische worstjes
- 2 el olijfolie
- bladpeterselie



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Kook de penne beetgaar en giet deze af.
- Was de courgette en snij in groffe stukken.
- Was de champignons, maak ze schoon en snij ze in plakjes.
- Was de puntpaprika's, maak ze schoon en snij ze eveneens in groffe stukken.
- Verhit de olijfolie in een wok of diepe pan.
- Roerbak hierin de stukjes courget, champignons en zoete puntpaprika beetgaar.
- Snij de vegetarische worstjes in stukjes en voeg ze toe aan de wok.
- Spoel de kikkererwten goed af en voeg eveneens toe aan de wok.
- Voeg de beetgaar gekookte pasta toe aan de wokmengeling.
- Voeg de pesto en de soyaroom toe het gerecht en roer alles goed onder mekaar.
- Was de peterselie, snipper deze fijn en versnipper over het gerecht.
- Smakelijk eten!