

EENPANSGERECHT PASTA KALKOEN



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 250 g (droog gewogen) tricolore pasta
- 1 groentebouillonblokje
- 500 g kalkoenblokjes
- Kippenkruiden
- margarine rijk aan gezonde vetten
- 2 dikke gele en 2 dikke oranje bospenen
- 1 broccoli
- 1/4^{de} romanesco
- een klein bakje groene asperges
- 250 g kastanjechampignons
- 200 g sugar snaps
- gember, salie, peper en zout



Bereidingswijze:

- Kook de pasta gaar in de groentebouillon en giet af.
- Kruid de kalkoenblokjes met kippenkruiden en bak deze gaar in de margarine in een diepe pan.
- Schil de wortelen en snij ze in schijfjes.
- Was de broccoli en de romanesco, snij in roosjes en kook deze eveneens gaar.
- Was de groene asperges en snij in groffe stukken.
- Was de kastanjechampignons en snij in schijfjes.
- Was de sugar snaps, snij in groffe stukken en kook deze eveneens gaar.
- Voeg alle groentestukjes bij de kalkoenblokjes in de pan samen met wat geraspte gember en stoof deze gaar.
- Meng hieronder de gekookte pasta en kruid met salie, peper en zout.
- Smakelijk!