



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



PASTA PESTO



Ingrediënten:

- 250 g speltpenne
- 2 eetlepels groene pesto
- 500 g kippereepjes
- 300 g broccoli
- 250 g kerstomaten
- 250 g champignons
- pijnboompitten
- basilicumblaadje
- kippekruiden
- 2 el margarine met gezonde vetzuursamenstelling



Bereidingswijze:

- Kook de speltpasta beetgaar, giet af en meng er de groene pesto onder.
- Was de kerstomaatjes, snij in de helft en meng onder de pasta.
- Was en kuis de broccoli en verdeel in roosjes.
- Stoom de broccoli gaar en meng onder de pasta.
- Kruid de kippereepjes met kippekruiden en bak ze gaar in een minimale hoeveelheid margarine.
- Kuis de champignons, snij in schijfjes en bak ze gaar samen met de kippereepjes.
- Meng de champignons onder de pasta.
- Dien het pastamengsel op samen met de kippereepjes, strooi er enkele pijnboompitten over en werk af met een basilicumblaadje.