
Recept



Vegetarische spaghetti

4 personen - 20 min + 10 min oventijd

Ingrediënten

- 300 gr volkorenspaghetti, kook volgens gebruiksaanwijzing
- 2 eetl olijfolie
- 200 gr ui, pel en snij in kleine stukjes
- 200 gr courgette, snij in plakjes en besprenkel met citroensap
- pijnboompitten, geroosterd
- 75 gr Rucola
- citroensap
- 300 gr champignons, snij in plakjes en besprenkel met citroensap
- cherry tomaten 200 gr
- basilicum, tijm, oregano (mag ook gedroogd zijn) spoel en hak fijn
- zout en peper naar smaak
- 2 eetl parmezaan



Bereiding

Bak in olijfolie de ui, courgette en champignons voor 3 min. Voeg tomaten toe en voor nog 3 min voeg kruiden en evt. zout en peper toe. Meng alles door elkaar. Doe de spaghetti en groente mengsel in een ovenschaal strooi de parmezaan erover en zet in de oven 10 min op 180 gr.

Voedingswaarden p/p	per portie	kcal
Energie	250 kcal	
Eiwit	10,1 gram	40,4 kcal
Koolhydraten	30,8 gram	132,2 kcal
Vet	9,6 gram	86,4 kcal