

Recept

Pasta met paddestoelen en kaassaus

20 min. bereiden - 4 personen

Ingrediënten

- 260 g ongekookte volkoren pasta
- 200 gr paddestoelen
- 200 gr sperziebonen
- 2 rode uien
- 200 ml kookroom light
- 50 gr geraspte 25+ kaas
- 1 eetl olijfolie
- Peterselie naar smaak



Bereiding

Kook de pasta al dente. Bak de paddestoelen, sperziebonen en 1 rode ui in de olijfolie. (Of kook de sperziebonen een paar minuten). Blus af met de kookroom en voeg de pasta en kaas toe. De andere rode ui (in ringen) gebruik je voor de garnering om de pasta een lekkere "bite" te geven.

Bron: Lekker eten en gezonder afvallen, van Mathijs Vrieze

Foto: AH.nl

Voedingswaarden p/p	per portie	kcal
Energie	370 kcal	
Eiwit	17 gram	68 kcal
Koolhydraten	48 gram	192 kcal
Vet	9,5 gram	85,5 kcal