



Decorative flourish
**EIWITRIJKE
PASTA**
EAT PASTA RUN FASTA!
Decorative flourish

Voor 4 personen

Ingrediënten

- 2 eetlepels kokosolie
- 1 rode ui, in blokjes
- 1 witte ui, in blokjes
- 3 teentjes knoflook, fijn gesneden
- 1 courgette, in dunne schijfjes
- 250 gram kastanjechampignons, in schijfjes
- 1 eetlepel sojasaus
- 1 theelepel paprikapoeder
- 350 gram volkoren pasta
- 100 gram kikkererwten (uit blik)
- 4 eetlepels zwarte olijven
- 2 eetlepels geraspte kaas
- 4 eetlepels zongedroogde tomaat
- 1 blik kokosmelk 400 ml
- 1 bouillonblokje
- 4 grote handen verse bladspinazie
- Optioneel: zwarte peper, citroen sap, verse basilicum, pijnboompitten

Tip:
Lekker met een
frisse rauwkost
salade
'on the side'

Bereiding

- Verwarm 2 eetlepels kokosolie in een grote (wok)pan.
Bak de rode en witte ui en de knoflook op een hoog vuur tot het glazig wordt.
- Voeg nu de courgette, champignons, sojasaus en paprikapoeder toe. Bak de groenten samen totdat het zacht is.
- Voeg de volkorenpasta, kikkererwten, olijven, geraspte kaas en zongedroogde tomaat toe. Roer alles even goed door elkaar en voeg daarna de kokosmelk en het bouillonblokje toe. Doe de deksel op de pan en laat het sudderen voor ongeveer 15 minuten, tot de pasta zacht is. Roer regelmatig, zodat het niet aan elkaar blijft plakken.
- Als de pasta en groenten zacht zijn, zet dan het vuur uit voeg dan de verse spinazie toe. Roer de spinazie goed door de pasta heen, zodat het slinkt.
- Voeg eventueel nog wat zwarte peper en citroensap toe en serveer de pasta met wat verse basilicum en pijnboompitten.

In dit recept hebben we kikkererwten gebruikt, maar je kunt die ook vervangen door blokjes kipfilet. Voeg deze dan toe na het bakken van de uien en knoflook.



Wie zijn wij?

De voedingsacademie Business & Sports

Brenda Frunt (06-45300399) & Marieke de Groot (06-44515114) - info@devoedingsacademie.nl

www.devoedingsacademie.nl

en voor meer inspiratie volg ons via instagram: @devoedingsacademie