

Recept VAN DE MAAND

Veggie pasta met mozzarella

Ingrediënten:

200 gr (volkoren) spirelli
2 bollen mozzarella
100 gr geraspte kaas
200 gr kerstomaatjes
1 rode paprika
1 fles tomatenpassata
1 ui
2 teentjes look
Olie
Italiaanse kruiden



Bereidingswijze:

Kook de pasta gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en giet alles in een ovenschotel.

Pel en snipper de ui en de teentjes look. Stoof ze aan in een grote pan in wat olie. Was de paprika, verwijder de pitjes en snij er reepjes van. Bak de reepjes mee met de ui en look. Laat even aanbakken en voeg dan de passata toe. Kruid af met Italiaanse kruiden naar smaak.

Snij de mozzarella in plakjes en leg ze in de pan. Was de kerstomaatjes en voeg ze toe. Laat ze een paar minuten mee garen en giet dan de saus over de pasta. Verdeel de geraspte kaas over de schotel en zet ze nog enkele minuten onder de grill tot de kaas gesmolten is.

Smakelijk!

Diëtiste Ine Bosmans

Lekker & gezond

Hou je van lekker eten maar wil je toch graag een gezonde maaltijd op tafel zetten?

Ben je af & toe de inspiratie een beetje kwijt?

DESSERTS

Ontbijt

Mocktails

OVENSCHOTELS

Eitjes

SORBETS —
IJSJES

VLEES &
GEVOGELTE

Soepen

SALADES

Vis

Pasta

BARBECUE

Dan zijn deze kookboekjes ideaal voor jou!

Lekkere & gezonde recepten die je in een handomdraai op tafel hebt staan!

www.dietiste-inebosmans.be