

PASTA PESTO

DIETISTE MARTHE VANDAELE

Food To Fit

By Marthe Vandaele

Ingrediënten 4 PORTIES

- 240 g volkoren pasta (60 g ongekookt per persoon)
- 2 courgettes (voor courgetteslierten) of kant-en-klaar uit de winkel
- 250 g kerstomaten
- 200 g cottage cheese
- 4 eetlepels groene pesto
- 30 g pijnboompitten
- 2 eetlepels olijfolie
- Peper en zout naar smaak
- Optioneel:
 - 100 g magere spekblokjes of bacon

Bereidingswijze

- Kook de volkoren pasta volgens de verpakking. Giet af en bewaar eventueel wat kookwater.
- Maak courgetteslierten met een spiralizer of dunschiller.
- Rooster de pijnboompitten goudbruin in een droge pan en zet opzij.
- (Optioneel) Bak de spekblokjes krokant en zet apart.
- Halveer de kerstomaten.
- Bak de courgetteslierten 1-2 minuten in wat olijfolie.
- Voeg pesto en cottage cheese toe en meng tot een romige saus. Voeg eventueel wat kookwater toe. Kruid met peper en zout.
- Meng de pasta (en eventueel spekblokjes) door de saus.
- Serveer en werk af met kerstomaten en pijnboompitten.