

## Broccoli met volkoren pasta

Hoofdgerecht voor 4 personen

Bereidingstijd: 20 minuten

### *Ingrediënten:*

350 gram broccoliroosjes

350 gram volkorenpasta

2 eetlepels olijfolie

2 sjalotjes, gesnipperd

1 knoflookteen, gehakt

4 zongedroogde tomaten, in reepjes

2 rode paprika's, in reepjes

2 eetlepels amandelen (of pompoenpitten), geroosterd

100 gram oude geitenkaas, geschaafd

### *Bereiding:*

1. Blancheer de broccoliroosjes 3 minuten.
2. Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing gaar.
3. Bak in 2 eetlepels olijfolie de sjalotjes en de knoflook met de tomaatreepjes glazig (ongeveer 1 minuut).
4. Voeg dan de paprika toe en bak deze 1 minuut mee.
5. Bak vervolgens de broccoli nog 1 minuut mee.
6. Voeg de pasta toe aan de groenten.
7. Serveer met de amandelen en de kaas.

### *Voedingswaarde per portie:*

480 kcal

18 gram eiwit

18 gram vet

61 gram koolhydraten