

Volkorenspaghetti met gemengde groenten

Hoofdgerecht voor 4 personen

Bereidingstijd: 35 minuten

Ingrediënten:

1 ui
1 kleine knolselderij (ca. 150 gram)
1 kleine winterwortel (ca. 150 gram)
1 eetlepel citroensap
1 dikke prei
300 gram volkorenspaghetti
zout
25 gram vloeibare margarine
1 klein potje witte bonen in tomatensaus (nettogewicht 360 gram)
1 dl gezeefde tomaten
1 theelepel Italiaanse kruiden
peper
2 takjes peterselie
100 gram geraspte oude kaas

Bereiding:

1. *Pel de ui en snipper hem.*
2. *Maak de knolselderij en de winterwortel schoon en snijd ze in blokjes.*
3. *Besprenkel de knolselderij met citroensap.*
4. *Maak de prei schoon en snijd ze in ringen.*
5. *Kook de volkorenspaghetti in water en zout volgens de gebruiksaanwijzing.*
6. *Verhit de margarine in de braadpan en fruit de ui (circa 2 minuten).*
7. *Roer de knolselderij, wortel en prei erdoor.*
8. *Laat het met de deksel op de pan circa 10 minuten zachtjes gaar stoven.*
9. *Roer de witte bonen in tomatensaus, de gezeefde tomaten en de Italiaanse kruiden erdoor.*
10. *Laat het door en door heet worden.*
11. *Maak de smaak op met zout en peper.*
12. *Knip de peterselie er boven fijn.*
13. *Giet de volkorenspaghetti af en verdeel het over 4 borden.*
14. *Verdeel de groenten over de 4 borden en strooi er de kaas overheen.*

Voedingswaarde per portie:

480 kcal
23 gram eiwit
65 gram koolhydraten
14 gram vet