

Pastasalade

Hoofdgerecht voor 4 personen

Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten:

300 gram pasta

1 citroen

1 rode ui

200 gram feta

4-6 tomaten

4 eetlepels olijfolie

50 gram olijven zonder pit

peterselie

tijm

Bereiding:

1. Kook de pasta beetgaar.

2. Pers de citroen uit en snijd de uien in ringen.

3. Snijd de feta in stukjes.

4. Snijd 1 tomaat fijn en doe deze samen met de olijfolie en het citroensap in een kom en mix het met een staafmixer tot een dressing.

5. Snijd de rest van de tomaten in partjes en meng de pasta, de olijven, de ui en de stukjes feta.

6. Schep de dressing erdoor en garneer met de peterselie en de tijm.

Serveertip:

Lekker met geroosterd bruin brood.

Voedingswaarde per portie:

520 kcal

19 gram eiwit

23 gram vet

57 gram koolhydraten