

Fusilli met saus van gegrilde groentes



30 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	400 Kcal
Koolhydraten	15 g
Eiwitten	29.6 g
Vet	20.6 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PowerSlim fusilli
- 75 g champignons in plakjes
- 75 g tomaat in stukjes
- 75 g courgette in stukjes
- 75 g rode paprika in stukjes
- ½ ui, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 el Parmenzaanse kaas
- 1 el kappertjes
- 1½ el olijfolie
- Italiaanse kruiden
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 220 °C. Verdeel de groentes samen met de ui en de knoflook over de bakplaat of ovenschaal. Besprenkel met de olijfolie en breng op smaak met peper, zout en de Italiaanse kruiden. Gril de groentes circa 15 minuten in de oven totdat ze zacht worden en beginnen te verkleuren. Kook ondertussen de fusilli (laat deze in het zakje zitten) circa 9 minuten in een ruime hoeveelheid water. Houd, als de groentes gaar zijn, 1 opscheplepel apart en pureer de rest tot een gladde saus. Giet de fusilli af, meng met de saus en verdeel de apart gehouden groentes eroverheen. Maak af met de kappertjes en de Parmenzaanse kaas.

TIP: KOOK DE
FUSILLI SAMEN MET
WAT POWERSLIM
KRUIDENBOUILLON
VOOR EXTRA SMAAK.