PS. food & lifestyle

FASE 3

Penne met broccoli-notenpesto



20 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**716 Kcal**
Koolhydraten	**17 g**
Eiwitten	**36.9 g**
Vet	**50.4 g**
Vezels	**24.3 g**

Voedingswaarde per persoon

TIP: GARNEER EVENTUEEL NOG WAT EXTRA FIJNGEHAKTE HAZELNOTEN.

INGREDIËNTEN

- 50 g PS. penne
- 75 g feta
- 250 g broccoli
- 10 g rucola
- 15 g hazelnoten
- ½ teentje knoflook
- 15 g Parmezaanse kaas
- 25 ml olijfolie
- 1 tl citroensap
- Zwarte peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Bereid de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de broccoli in roosjes kook in circa 5 minuten beetgaar. Giet af en doe 125 gram broccoli samen met de hazelnoten, knoflook, Parmezaanse kaas, olijfolie en het citroensap in de blender of keukenmachine. Mix tot een smeuïge massa. Giet de penne af en meng met de broccoli-notenpesto. Meng met de rest van de broccoliroosjes en de rucola. Verbrokkel de feta eroverheen.