



2B

Vegetarisch

Courgette noodles met geroosterde tomaat en geitenkaas



Bereidingstijd
10 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Verwarm de oven voor op 165°C. Leg de cherrytomaten met de snijkant naar boven in een ovenschaal. Besprenkel de tomaten met 1 eetlepel olijfolie, tijm, knoflook, peper en een beetje zout. Verbrokkel de geitenkaas, over de tomaten en bak de tomaten in de oven in circa 8 minuten zacht. Verhit een eetlepel olijfolie in een pan en bak de courgette in circa 4 minuten gaar. Verhit nog een pan en rooster de pijnboompitten circa 3 minuten. Meng vervolgens de courgette, tomaten met geitenkaas, pijnboompitten en pesto door elkaar. Garneer met de basilicum.

Ingrediënten

- ☐ 90 g geitenkaas (of mozzarella light of feta light)
- ☐ 200 g courgette, geschaafd in linten
- ☐ 100 g cherrytomaten, gehalveerd
- ☐ 1 el pijnboompitten
- ☐ 2 el olijfolie
- ☐ 1 takje tijm, fijngehakt
- ☐ 1 takje basilicum, fijngehakt
- ☐ 1 teentje knoflook, geperst
- ☐ 1 el pesto
- ☐ Zout
- ☐ Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	516 kcal
Koolhydraten	19 g
Vet	37 g
Eiwit	22 g