3 Vegetarisch

# Romige spaghetti met gegrilde asperges en basilicumolie

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

## Bereidingswijze

1. Kook de spaghetti 10 minuten in ruim water met zout. Rooster de pijnboompitten goudbruin in een droge koekenpan. Maal ondertussen de basilicumblaadjes met het citroensap en een scheutje olijfolie in de keukenmachine of met de staafmixer tot een gladde olie. Verhit vervolgens wat olijfolie in een diepe pan en fruit het sjalotje en de knoflook kort aan. Voeg de prei toe en bak totdat de prei en de sjalotjes zacht zijn. Voeg daarna de room, tijm, paprikapoeder en zout en peper toe. Giet de spaghetti af en voeg toe aan de saus en roer goed door. Wrijf de groene asperges in met olijfolie. Laat een grillpan goed heet worden en gril de asperges tot ze goed gaar zijn, maar nog wel een bite hebben. Serveer de spaghetti met de gegrilde asperges en maak af met de pijnboompitten, basilicumolie en eventueel de geraspte Parmezaanse kaas.

## Ingrediënten

- [ ] 1 portie (50 g) PS. food & lifestyle Balance spaghetti
- [ ] 125 ml kookroom
- [ ] 100 g groene asperges(tips)
- [ ] ½ kleine dunne prei in stukjes
- [ ] 1 sjalotje, gesnipperd
- [ ] 1 teentje knoflook, fijngehakt
- [ ] Handje basilicumblaadjes
- [ ] Sap van een partje citroen
- [ ] 1 el pijnboompitten
- [ ] Olijfolie
- [ ] ½ tl tijm
- [ ] Snuf (gerookte) paprikapoeder
- [ ] Peper
- [ ] Zout
- [ ] Eventueel: 1 el Parmezaanse kaas, geraspt
- [ ] Extra:
- [ ] • Grillpan
- [ ] • Keukenmachine of staafmixer

## Voedingswaarden per persoon

| | |
|---|---|
| Energie | **630 kcal** |
| Koolhydraten | **28 g** |
| Vet | **46 g** |
| Eiwit | **22 g** |