



3

Vegetarisch

Vegetarische spaghetti met broccoli en geitenkaas



Bereidingstijd
25 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Bereid de spaghetti zoals vermeld op de verpakking. Snijd de broccoli in roosjes, pers de knoflook en verbreek de geitenkaas. Kook of stoom de broccoli beetgaar. Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de knoflook aan. Voeg de tuinbonen, spinazie, broccoli en spaghetti toe en roerbak kort. Verdeel hier de geitenkaas overheen en breng op smaak met peper en zout.

Ingrediënten

- ☐ 50 g volkoren spaghetti
- ☐ 100 g verse spinazie
- ☐ 50 g broccoli
- ☐ 50 g tuinbonen
- ☐ 50 g geitenkaas
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ 1 teentje knoflook
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	444 kcal
Koolhydraten	38 g
Vet	20 g
Vezels	8 g
Eiwit	21 g