

1A+1B Vegetarisch

Vegetarische spaghetti met tomaat en courgette

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de courgette in kleine blokjes en hak één takje basilicum grof. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de courgette circa 5 minuten. Voeg de tomatenblokjes, grof gehakte basilicum en Italiaanse kruiden toe en laat nog circa 10 minuten pruttelen. Voeg de spaghetti toe en schep door elkaar. Maak af met de overige basilicumblaadjes en versgemalen peper.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle spaghetti
- [ ] 100 g tomatenblokjes uit blik
- [ ] 50 g courgette
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 2 takjes verse basilicum
- [ ] Snufje Italiaanse kruiden
- [ ] Versgemalen peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**278 kcal**
Koolhydraten	**12 g**
Vet	**12 g**
Vezels	**24 g**
Eiwit	**16 g**