



Boekweitnoedels met Broccoli

In tegenstelling tot andere soorten pasta, krijg je van boekweitnoedels juist energie. Je vermijdt ook het opgeblazen gevoel dat tarwepasta je soms kan geven. Boekweit is voedzaam, heeft een nootachtige smaak en een hoog vezelgehalte. Het bevat na amarant en quinoa het hoogste eiwitgehalte. Wil je liever nog meer groenten, maak dan de noedels van courgette sliertjes met je spiraalsnijder.

Ingrediënten:

Voor 2 personen

150 gram boekweitnoedels of –macaroni
1 stronk broccoli
5 eetlepels extra vergine olijfolie
2-3 teentjes knoflook, geperst
3 eetlepels geschaafde amandelen
fijn zeezout

Bereiding:

Breng een ruime pan water aan de kook, voeg wat zout toe en kook de boekweitnoedels volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking gaar. Pas op dat je ze niet te lang laat doorkoken want dan worden ze slijmerig. Spoel er (kort!) koud water over. Snijd de broccoli in kleine, even grote roosjes en of kook ze in circa 4 minuten knapperig beetgaar. Maak de knoflookolie: giet in een kom de olijfolie en meng de knoflook erdoor. Rooster de geschaafde amandelen in een droge koekenpan zonder olie of vet goudbruin. Meng de knoflookolie door de broccoli en noedels, hiermee geef je ze een extra smaakinjectie. Verdeel de noedels over twee diepe borden. Strooi de amandelen erover en zout naar smaak. Simpel, snel en zó lekker!

Variatie:

De combinatie van boekweitnoedels en amandelen vormt in je lichaam een volwaardig eiwit, maar je kunt er als je wilt meer eiwitten aan toevoegen door de geroosterde amandelen te vervangen door bijvoorbeeld gegrilde zalmsnippers. Vooral als je 's avonds niet te veel koolhydraten wilt eten is dit een goed idee. Schep wat minder pasta op je bord en wat meer zalm en broccoli.

