



Boekweitnoedels met Broccoli en amandelen

Ingrediënten:

Voor 2 personen

150 gram boekweitnoedels of -macaroni

1 stronk broccoli

5 el extra vergine olijfolie

2-3 teentjes knoflook, geperst

3 el geschaafde amandelen

Snuf 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.

