



Gemengde Groentepasta

Ingrediënten:

Voor 2 personen

1 sjalotje

250g wortels

2 courgettes (ongeveer 300 g)

40 g Italiaanse harde kaas ,
(Bijvoorbeeld , Parmezaanse kaas)

200g kerstomaatjes

3 el olijfolie

Zout, peper

3 stengels basilicum

Bereiding:

Snipper de sjalot. Borstel de wortel en de courgette schoon. Schil de wortels met een dunschiller, en snijd ze in dunne reepjes. Snijd de courgette in slierten met een mandoline, spiraalsnijder of speciale dunschiller. Snijd de kern met de pitjes niet mee (die kan je bewaren voor je sapje). Schaaf de kaas met een dunschiller of snijd het in grove brokjes. Was de cherry tomaten in snijd ze in tweeën.

Verhit de olie in een grote pan. Bak de sjalotten op matig tot hoog vuur gedurende 3 minuten tot ze glazig zijn. Voeg de wortels toe en bak ze 2 minuten mee, roer ondertussen alles goed door elkaar. Roer de courgetteslierten erdoor en bak nog 3 minuten mee tot ze zacht zijn. Breng op smaak met zout en peper. Voeg tenslotte de tomaten toe en bak 2-3 minuten mee.

Rits de basilicumblaadjes van de steeltjes, snijd ze fijn en roer door de pasta.

Bestrooi vlak voor het serveren met de kaas, en klaar is je supersnelle en gezonde plantaardige pasta... Lekker als lunch of om te eten bij een stukje vlees, vis of een eiergerecht.

