



## Snelle Spaghetti

### Ingrediënten:

voor 1 a 2 personen

75gr speltpaghetti (of spaghetti van een graansoort naar keuze)

een snuf zeezout

een klont boter

1 klein teentje knoflook, fijngesneden

1 klein sjalotjes, fijngesneden

1 kleine courgette, grof geraspt

100gr verse spinaziebladeren

een kleine handje verse basilicumblaadjes

1 biologisch scharrelei

50gr crème fraîche of smeerbare, zachte geitenkaas

een beetje extra vers geraspte Parmezaanse of Pecorino (schapenkaas) om te serveren

vers gemalen zwarte peper, naar smaak

### Bereiding:

Als we dan 's avonds geen zetmeelhoudende koolhydraten (pasta, rijst, aardappelen, brood etc.) mogen eten we ze gewoon 's middags!

Breng een flinke pan water met daarin het zeezout aan de kook en kook hierin de spaghetti volgens instructies op het pak. Verhit in de tussentijd de boter in een koekenpan en bak daarin de sjalotjes, courgette en knoflook zacht en lichtbruin. Dit duurt een minuut of 5-8. Voeg voor de laatste minuut (of twee) de spinaziebladeren toe, maar laat ze niet helemaal wegslinken. Het oogt beter en is lekkerder als er nog groene blaadjes in gerecht te ontdekken zijn. Snij vervolgens de helft van de basilicumblaadjes fijn en laat ze een paar seconden meebakken. Klop het ei, de creme fraîche of smeerbare zachte geitenkaas en een beetje peper in een kom samen los. Wanneer de pasta gaar is giet je het water af en doe je de pasta terug in de pan (vuur uitzetten) en voeg je tevens de courgette/spinaziebrei en de ei/kaas-mix aan de pan toe. Goed roeren totdat de hitte van de pasta de ei/kaas-saus heeft verdikt. Verdeel over de borden en strooi er de laatste grof gehakte basilicumblaadjes en wat extra verse Parmezaan overheen.

Meer eiwitten?

Mocht je meer eiwitten aan dit gerecht willen toevoegen dan zijn stukjes kip een goede optie. De traditionele spaghetti carbonara (waar dit van af is gekeken maar dan met veel meer groenten) is uiteraard met vlees of zelfs bacon, dus varieer met wat jou lekker lijkt.

