

Recept van deze week:

Groente pasta pesto

Benodigheden:

400 gram stevige volkoren pasta
Spruitjes
Broccoli
Courgette
Champions
3 handjes spinazie
4 tenen knoflook en 2 uien
1 handje rauwe ongezouten cashewnoten
Kruiden zoals: peper en zout
7 - 8 lepels (vegan) pesto
Kaassnippers

Keukengerei:

Snijplank
Kookpan
Koekenpan
Blender
Lepel/mes/vork

Bereidingswijze:

1. Kook de pasta beetgaar.
2. Snijd de gekozen groenten: broccoli in roosjes, courgette in stukjes, spruitjes doormidden en champignons in plakjes.
3. Snijd de ui en knoflook in kleine stukjes.
4. Kook de broccoli en spruitjes samen met het handje cashewnoten. Gebruik een beetje water en kook de groenten gaar.
5. Bewaar een kopje kookvocht. Giet dan de groenten af.
6. Doe het kookvocht met de spinazie en pesto in een blender. Blender het geheel tot alles is fijngemalen. Als het te dik is, doe er dan meer kookvocht bij.
7. Verhit een beetje olijfolie in een wok of braadpan. Fruit de ui een paar minuten. Voeg de knoflook toe en fruit die mee. Voeg de champignons en courgette toe en roerbak tot ze beetgaar zijn.
8. Voeg de pesto-spinazie-mix toe.
9. Voeg de gekookte pasta toe. Schep goed door totdat alles bedekt is met pesto. Zorg dat alles goed warm is.
10. Breng op smaak met citroensap en kruiden.
11. Serveer met kaassnippers.

