2A Vegetarisch

Fusilli met saus van gegrilde groentes

Bereidingstijd
30 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 220 °C. Verdeel de groentes samen met de ui en de knoflook over de bakplaat of ovenschaal. Besprenkel met de olijfolie en breng op smaak met peper, zout en de Italiaanse kruiden. Gril de groentes circa 15 minuten in de oven totdat ze zacht worden en beginnen te verkleuren. Bereid ondertussen de fusilli zoals vermeld op de verpakking. Houd, als de groentes gaar zijn, 1 opscheplepel apart en pureer de rest tot een gladde saus. Giet de fusilli af, meng met de saus en verdeel de apart gehouden groentes eroverheen. Maak af met de kappertjes en de Parmezaanse kaas.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle fusilli
- [ ] 75 g champignons in plakjes
- [ ] 75 g tomaat in stukjes
- [ ] 75 g courgette in stukjes
- [ ] 75 g rode paprika in stukjes
- [ ] ½ ui, gesnipperd
- [ ] 1 teentje knoflook, geperst
- [ ] 1 el Parmenzaanse kaas
- [ ] 1 el kappertjes
- [ ] 1½ el olijfolie
- [ ] Italiaanse kruiden
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**400 kcal**
Koolhydraten	**15 g**
Vet	**20 g**
Eiwit	**29 g**