PS. food & lifestyle

3 Vegetarisch

Penne met broccoli-notenpesto

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de broccoli in roosjes kook in circa 5 minuten beetgaar. Giet af en doe 125 gram broccoli samen met de hazelnoten, knoflook, Parmezaanse kaas, olijfolie en het citroensap in de blender of keukenmachine. Mix tot een smeuïge massa. Giet de penne af en meng met de broccoli-notenpesto. Meng met de rest van de broccoliroosjes en de rucola. Verbrokkel de feta eroverheen.

Ingrediënten

- ☐ 50 g PS. penne
- ☐ 75 g feta
- ☐ 250 g broccoli
- ☐ 10 g rucola
- ☐ 15 g hazelnoten
- ☐ ½ teentje knoflook
- ☐ 15 g Parmezaanse kaas
- ☐ 25 ml olijfolie
- ☐ 1 tl citroensap
- ☐ Zwarte peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**716 kcal**
Koolhydraten	**17 g**
Vet	**50 g**
Vezels	**24 g**
Eiwit	**36 g**