



2A

Vegetarisch

Spaghetti met gemengde groenten



Bereidingstijd
20 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Bereid de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de aubergine, courgette en paprika in stukjes, de cherrytomaatjes in kwarten en pers de knoflook. Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de knoflook. Voeg de groenten en tomatenpuree toe en breng op smaak met de oregano, chilivlokken, peper en zout. Bak circa 10 minuten. Voeg vervolgens de spaghetti toe en schep goed door elkaar. Garneer met de verse peterselie.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle spaghetti
- ☐ 50 g cherrytomaatjes
- ☐ 50 g aubergine
- ☐ 50 g courgette
- ☐ 50 g oranje paprika
- ☐ ½ teentje knoflook
- ☐ 1 tl tomatenpuree
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ 1 takje verse peterselie
- ☐ Snufje oregano
- ☐ Snufje chilivlokken
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	302 kcal
Koolhydraten	16 g
Vet	12 g
Vezels	26 g
Eiwit	17 g