pasta met groene groenten

aantal personen: 4
calorieën per maaltijd: 399 kcal

ingrediënten

- 200 g volkoren pasta naar keuze
- 20 groene asperges
- 1 courgette
- 1 broccoli
- 150 g peultjes
- 150 g diepvrieserwtjes
- 1 citroen
- 4 eetlepels olijfolie
- verse groene kruiden naar keuze: platte peterselie, basilicum, bieslook, ...
- peper, zout

bereiding

Was de asperges en snij het onderste gedeelte af. Snijd ze in schuine stukken.

Was de courgette en snijd in repen.

Was de broccoli en verdeel in roosjes.

Was de peultjes.

Breng 3 kookpotten met water aan de kook.

Kook in de eerste de pasta gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Kook in de tweede de aspergestukken in 10 minuten beetgaar. Kook in de derde de erwtjes en de peultjes in 2 minuten. Voeg de broccoliroosjes toe en laat nog 3 minuten koken.

Was de citroen en rasp wat citroenschil. Doe in een kom en voeg er de olijfolie aan toe.
Hak de groene kruiden, voeg ze toe en mix. Meng de pasta met de groenten en de kruidenolie. Verdeel over de borden.

wist je dat

Broccoli bevat glucosinolaten; een moeilijk woord... Deze stoffen zitten ook in andere koolsoorten maar broccoli bevat de hoogste concentratie. Door deze stoffen heeft broccoli een kankerremmende en immuunsysteembevorderende werking.
Als je maximaal wil genieten van de voordelen van broccoli kook deze dan niet te lang: hoe knapperiger, hoe gezonder!

inspiratie

CM. (2010) Kilootje Minder: meer bewegen en evenwichtiger eten voor een gezond gewicht. Standaard Uitgeverij en BrandNewDay.