

pasta pesto

aantal personen: 4
calorieën per maaltijd: 410 kcal



ingrediënten

- 800 gr broccoli
- 60 gr pijnboompitten
- 50 gr verse basilicum
- 2 teentjes knoflook
- 50 gr magere geraspte kaas
- 200 gr volkoren pasta
- olijfolie
- peper, zout



bereiding

Was de broccoli, haal de roosjes van de stam en stoom beetgaar.
Snij de broccolistammen in schijfjes en stoom ook deze beetgaar.

Breng de gestoomde schijfjes broccolistam in de blender samen met de helft van de pijnboompitten, de geperste knoflook, de basilicum en een beetje peper en zout. Mix flink tot je een gladde massa hebt. Voeg beetje bij beetje 2 eetlepels olijfolie toe en zet dan de machine uit.

Rooster de andere helft van de pijnboompitten op een zacht vuurtje in een droge antiaanbakpan mooi bruin. Let hierbij op dat ze niet te donker worden. Roer de geraspte kaas door het basilicummengsel.

Kook de pasta beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Roer de pesto door de pasta, meng de broccolirosjes eronder en verdeel over 4 borden. Garneer met de geroosterde pijnboompitten.

tip

Je kan deze maaltijd ook nog aanvullen met een verse tomatensalade.



wist je dat

Pesto betekent 'gestampt'. Omdat de ingrediënten van deze Italiaanse saus oorspronkelijk samen in een vijzel werden fijngevreven.

Een Siciliaanse variant, pesto alla trapanese, soms "rode pesto" genoemd, wordt bereid met onder meer tomaten en amandelen.

inspiratie

Hertsenberg A. (2012). *De dunne vegetariër: Verrukkelijk vegetarisch eten in een handomdraai*. Karakter Uitgevers B.V.