

ONDERWIJSGEZOND



Volkoren pasta met rode groentensaus

Ingrediënten (4 personen):

- 100 gram volkoren pasta per persoon
- 1 Ui
- 2 tenen knoflook
- 1 blikje tomatenstukjes (a 400 gram)
- 1 Courgette
- 3 stengels bleekselderij
- 1 paprika, bijvoorbeeld rood
- Peper/ zout/ Italiaanse droge kruiden
- Zonnebloemolie
- Verse basilicum
- 100 gram geraspte kaas



Bereiding:

Zet een pan op met ruim water en breng aan de kook met wat zout. Als het water kookt doe je de volkorenpasta erin en laat je die 10 minuten zachtjes koken. Schil en snijd de ui ondertussen in kleine blokjes, doe hetzelfde met de knoflooktenen. Was de courgette, snijd in kleine blokjes. Doe hetzelfde met de paprika en de bleekselderij. Bak in een koekenpan de ui en de knoflook met wat zonnebloemolie tot deze bruin is. Voeg de groenten (courgette, paprika, bleekselderij) toe en bak even (5-10 minuten) mee. Voeg de tomaten uit het blik toe en spoel het blik nog na met wat water en voeg dit ook toe aan de pan. Laat zo'n 10 minuten pruttelen. Voeg naar smaak Italiaanse (gedroogde) kruiden, peper, zout en verse basilicum (blaadjes van de stelen gehaald en in grove stukken gescheurd) toe. Giet de pasta af en voeg de pasta toe aan de saus. Roer goed door en serveer aan tafel. Serveer de geraspte kaas er los bij.

Tip(s) van de kok:

- Verse kruiden zoals basilicum geven het gerecht extra smaak. Door de blaadjes te scheuren komen de aroma's goed naar boven.
- Gebruik volkorenpasta i.p.v. 'normale' pasta. Hierin zitten meer vezels en dit draagt bij aan een gezond voedingspatroon en goede stoelgang.

Eet Smakelijk!

Dit recept is onlangs op de school van uw kind bereid door een kok van de stichting Onderwijsgezond samen met de kinderen van de school

www.onderwijsgezond.nl

info@onderwijsgezond.nl