

Spaghetti met kruidige tomaten



 Bereiden in: Pan of Wok

 Voorbereiding: 20 min.

 Bereiding: 15 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 100 gram gerookt spek
- 1 grote ui
- 1 knoflookteentje
- 2 courgettes
- 450 gram rijpe tomaten
- 450 gram spaghetti
- 1 snufje zout
- 2 el olijfolie
- 1 el fijngehakte oregano
- 1 el fijn gescheurde basilicum
- 25 gram geraspte Parmezaanse kaas

Voedingswaarde

- 510 kcal/ 2140 kj
- 11 gram vet
- 18 gram eiwit
- 85 gram koolhydraten
- 5 gram vezels

Wist u dit

Courgettes behoren tot de pompoenen. Ze zijn het lekkerst als ze nog heel jong zijn. Ze leveren veel bèta-caroteen, dat in het lichaam wordt omgezet in vitamine A.

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Spaghetti met kruidige tomaten

Bereiding

- 1 Pel ui en knoflook en snijd ze fijn. Maak courgettes schoon. Snijd ze in kleine blokjes. Blancheer de de tomaten. Verwijder de velletjes en de zaadjes en snijd ze in niet te kleine stukken. Snijd het spek in dobbelsteentjes.
- 2 Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Giet de pasta af en houd warm. Verhit de olie in de pan of wok.
- 3 Bak het spek uit. Voeg de blokjes courgette, ui en knoflook toe. Bak de groenten ca 5 min. tot ze zacht zijn. Schep er dan voorzichtig de stukken tomaat door.
- 4 Bak het geheel nog 5 min. Voeg basilicum en oregano toe en laat het groentemengsel nog ca 2 min. zachtjes pruttelen. Voeg de spaghetti toe en verwarm deze kort mee. Bestrooi met Parmezaanse kaas en serveer.

Kooktips

U kunt in plaats van rookspek ook heel goed blokjes gekookte ham of kleingesneden kipfilets gebruiken.

Serveren

Serveer hierbij een bonte salade met een kruidenvinaigrette. Een lichte rode wijn of koel glas rosé smaakt hier prima bij.

image not found
<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten