



Petra de Groot

gewichts- en bewegingsconsulent

Volkoren spaghetti met paprikasaus

Voor 2 personen ongeveer nodig:

- >1 à 2 uitjes**
- >1 à 2 teentjes knoflook**
- >rood pepertje**
- >4 of 5 (zoete punt-) paprika's**
- >blik tomaten blokjes**
- >150 gram volkoren spaghetti (of andere pasta)**
- >naar smaak bosui**

Doe wat olijfolie in een pan en fruit hier de gesnipperde ui in, teentjes knoflook fijn snijden en toevoegen samen met het pepertje (in ringetjes)

De paprika's ondertussen grof in blokjes snijden en toevoegen.

Als de paprika's een beetje zacht beginnen te worden dan het blikje tomatenstukjes toevoegen (kan natuurlijk ook verse tomaat)

Ondertussen de pasta koken .

De saus met een flinke scheut kook room pureren met een staafmixer.

Saus weer terug in de pan doen en de pasta toevoegen.

Serveren met ringetje bosui

De hoeveelheden kun je zelf mee variëren maar probeer in verhouding veel groente toe te voegen en minimaal pasta (niet omdat pasta 'slecht' is maar omdat je anders te weinig groente binnen krijgt)

Bron:

Eigen recept