

PASTASALADE MET GRIEKSE YOGHURTDRESSING

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

120g volkoren spirelli

2 el olijfolie

1 courgette

2 tomaten

½ rode ui

150 gram magere Griekse yoghurt

15 gram Parmezaanse kaas

1 citroen (zeste)

peper en zout

kruiden naar keuze

BEREIDINGSWIJZE

Kook de pasta gaar en laat afkoelen. Snij de courgette in blokjes en

stoof samen met de versnipperde ui aan in olijfolie. Laat afkoelen en voeg bij de pasta. Hak de tomaten in stukken en voeg toe. Meng de griekse yoghurt, citroenzeste en de helft van de parmezaanse kaas. Kruid met peper en zout naar smaak. Meng dit door de pasta. Werk af met de rest van de kaas en eventueel wat verse kruiden naar keuze.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

387 kcal – 45 g kh – 20 g ew – 14 g ve3

SMAKELIJK!