

# GROENTEPAKKETJES MET TOFU (V)

## INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

320 g wortels

480 g courgettes

200 g prei

160 g champignons

60 g ui

280 g tofu

12 g knoflook

16 g rijstwijn

160 g filodeeg

Een snuifje peper

160 g ongekookte volkoren spaghetti

24 g olijfolie

## BEREIDINGSWIJZE

Warm de oven voor op 200°. Was de groenten. Snij de wortelen en

courgettes in fijne stukjes. Snij de prij in fijne reepjes. Snij de champignons in stukken. Snipper de ui fijn. Snij de tofu in blokjes.

Pers de knoflookteentjes en meng ze met de rijstwijn.

Stoof de groenten in de olijfolie, samen met het mengsel van rijstwijn en een beetje water.

Leg telkens 2 blaadjes filodeeg op elkaar en verdeel de groenten en de tofustukjes over de blaadjes. Kruid met peper. Vouw de pakjes naar keuze. Houd ze dicht met een houten knijper. Leg de pakketjes op een bakplaat en bak ze bruin in de oven.

Kook de deegwaren.

Dien de pakketjes op met de deegwaren.

## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

kcal: 452

Eiwitten: 19,5 g

Vetten: 14,2 g

Koolhydraten: 59,6 g

**SMAKELIJK!**