

PENNE MET GROENTE, CHAMPIGNONS EN NOTEN

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

150 gram volkoren penne of andere volkoren pasta

50 gram walnoten

400 gram roerbakgroente

of

1 aubergine, 1 courgette en 1 rode paprika

1 bosuitje

100 gram champignons

100 gram shiitake

1 eetlepel olie

½ blik tomatenblokjes zonder zout

Provençaalse kruiden

BEREIDINGSWIJZE

Kook de pasta in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing.

Hak de walnoten grof en rooster ze in een droge koekenpan licht.

Maak eventueel de groente schoon.

Snijd de aubergine in blokjes, de courgette in plakken en de paprika in reepjes.

Snijd het bosuitje in smalle ringen.

Maak de paddenstoelen schoon en snijd ze in plakken.

Verwarm de olie en roerbak hierin de groente enkele minuten.

Bak de paddenstoelen kort mee.

Voeg de tomatenblokjes met wat Provençaalse kruiden en peper toe.

Laat de saus enkele minuten pruttelen.

Roer er de ringetjes bosui door.

Verdeel de groentesaus over de pasta en strooi de noten erover.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

SMAKELIJK!