

VEGETARISCHE PASTA MET BLOEMKOOLSAUS EN CHAMPIGNONS - V

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

240 g volkoren macaroni

1 kleine bloemkool

2 uien

2 teentjes knoflook

500 g champignons

100 g gemalen light kaas

10 el Alpro light cuisine

3 tl tijm

1 mager groentebouillonblokje

2 el margarine

Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Snijd de bloemkool in roosjes en de champignons in plakjes.

Snipper de ui en pers de knoflook.

Verwarm 8 el water en los hierin het bouillonblokje op.

Breng 2 liter water en de kook. Voeg er een snuif zout bij. Kook hierin de bloemkool gaar. Haal de bloemkool met een schuimspaan uit het water en doe deze in een hoge pot.

Kook in hetzelfde water de pasta gaar.

Voeg bij de bloemkool de groentebouillon, de helft van de kaas, 10 el Alpro cuisine, peper en zout en pureer tot een gladde saus.

Fruit de ui en de look 2 minuten in een wok met 2 el margarine. Voeg de champignons en de tijm toe, kruid met peper en zout en bak ongeveer 5 minuten op hoog vuur.

Voeg de saus en de pasta toe aan de wok en verwarm nog 1 à 2 minuten op matig vuur. Voeg er de rest van de kaas bij. Meng alles goed en dien op.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Kcal 462

SMAKELIJK!