

RIJKGEVULDE VEGETARISCHE SALADE

2 personen / 574 kcal per portie

Ingrediënten:

- 150 gram salade pasta penne Grand'Italia
- 1 courgette
- 1 zak HAK Italiaanse saladeverrijker
- 250 gram cherrytomaten
- 50 gram Parrano kaas
- 20 gram pijnboompitten
- 85 gram rucola
- 2 takjes basilicum
- ½ eetlepel olie
- peper en zout



Bereiding:

Kook de pasta volgens de verpakking, giet af en spoel af met koud water. Snijd de courgette in plakken. Smeer ze in met een beetje olie en grill ze in een grillpan of contactgrill. Rooster de pijnboompitten kort in een droge koekenpan. Laat met de courgette en pijnboompitten afkoelen. Snijd de tomaten door de helft. Was de rucola en knip de basilicum fijn. Meng alle bereide ingrediënten door elkaar, schep de kaas en saladeverrijker er doorheen en breng op smaak met zout en peper.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	574 kcal
Eiwit:	25,6 gram
Koolhydraten:	74,6 gram
- waarvan suikers:	16,7 gram
Vet:	17,3 gram
Vezels:	10,1 gram
Zout:	2,1 gram