

OVENPASTA MET EI

2 personen / 543 kcal per portie

Ingrediënten:

- 150 gram volkoren penne rigate
- 200 gram verse spinazie
- 260 gram pastasaus zongedroogde tomaat
- 1 eetlepel gesneden zwarte olijven
- 1 theelepel gemalen komijn
- 1 theelepel oregano
- 2 middelgrote eieren
- 35 gram Parrano snippers



Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200°C. Kook de pasta in een ruime pan volgens de aanwijzingen op de verpakking. Voeg de laatste 2 minuten de spinazie in delen toe aan de pasta. Giet af en goed laten uitlekken. Doe de pasta en spinazie terug in de pan. Voeg de pastasaus, olijven en komijn en oregano toe. Breng op smaak met peper en zout en schep om. Doe de pasta met de saus in de ovenschaal. Maak 2 kuiltjes en breek de eieren erboven. Strooi de Parrano snippers over de pasta, maar laat de eidooiers vrij. Bak ca. 15 minuten in de oven tot de kaas gesmolten is en de eieren gaar zijn.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	543 kcal
Eiwit:	27,3 gram
Koolhydraten:	63,2 gram
- waarvan suikers:	11,7 gram
Vet:	17,6 gram
Vezels:	9,6 gram