

SPAGHETTI MET PIT EN BOONTJES

2 personen / 500 kcal per portie

Ingrediënten:

- ½ eetlepel olijfolie
- 1 ui
- 3 Catalaanse worstjes
- 150 gram spaghetti
- 6 theelepels pasta Bolognese spice blend Verstegen
- 200 gram gepelde tomaten
- 200 gram verse sperziebonen
- zout



Bereiding:

Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Sperziebonen klein snijden en kook in 6 minuten gaar. Snipper een ui. Verhit de olie in een koekenpan en fruit de ui 1 minuut. Snijd het vel van de worsten open, haal het vlees eruit en voeg toe aan de ui. Bak in 3-4 minuten rul en bruin. Voeg de spice blend toe aan het vlees en bak 1 minuut mee. Bak de tomaten 1 minuut mee, roer ze ondertussen stuk met een spatel. Verwarm de sperziebonen 2 minuten mee. Meng de spaghetti door de saus en verdeel over 2 (diepe) borden.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	500 kcal
Eiwit:	23,2 gram
Koolhydraten:	54,7 gram
- waarvan suikers:	8,1 gram
Vet:	19,4 gram
Vezels:	6,6 gram
Zout:	1,0 gram