

NAPOLITAANSE PASTA



2 personen / 496 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 130 gram fusilli
- 20 gram amandelschaafsel
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 middelgrote ui
- 50 gram rozijnen
- 1 augurk
- 180 gram pomodorini cherry tomatoes
- 30 gram zwarte olijven
- 10 gram verse platte peterselie
- peper en zout

Bereiding:

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie of boter en rooster het amandelschaafsel goudbruin. Laat afkoelen op een bord. Snipper de ui. Snijd de augurk in kleine blokjes. Verhit de olie in de koekenpan en bak de ui 2 minuten op hoog vuur. Voeg de rozijnen en augurk toe en bak 1 minuut mee. Voeg de tomaten toe en duw ze met de achterkant van een lepel plat. Laat de saus 8 minuten op middelhoog vuur koken met de deksel op de pan. Voeg de laatste minuut de olijven toe en breng op smaak met peper en eventueel zout. Snijd ondertussen de peterselie fijn. Meng

NAPOLITAANSE PASTA

de helft van de peterselie met de saus door de pasta en garneer met het amandelschaafsel en de rest van de peterselie.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	496 kcal
Eiwit:	13,2 gram
Koolhydraten:	75,1 gram
- waarvan suikers:	23,6 gram
Vet:	14,7 gram
Vezels:	5,6 gram
Zout:	1,4 gram