

COURGETTESPAGHETTI MET CHORIZO EN PADDENSTOELEN

2 personen / 424 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 100 gram chorizoworst
- 2 middelgrote uien
- 200 gram paddenstoelen voor pasta
- 2 tenen knoflook
- 400 gram courgettespaghetti
- 20 gram pistachenoten
- peper en zout



Bereiding:

Snijd de chorizo in plakjes. Snipper de uien. Hak de pistache noten grof Verhit een koekenpan zonder olie of boter en bak de chorizo op middelhoog vuur in 5 minuten krokant. Neem uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier. Bak de ui 4 minuten in het achtergebleven bakvet. Snijd ondertussen de grote paddenstoelen in kleinere stukken, rits de kruiden van het takje en snijd de knoflook fijn. Voeg de paddenstoelen, kruiden en knoflook toe aan de ui en bak 3 minuten op hoog vuur mee. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Meng de courgette spaghetti erdoor en verwarm al omscheppend 3 minuten. Verdeel de chorizo en de pistache erover en serveer.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	424 kcal
Eiwit:	20,6 gram
Koolhydraten:	22,2 gram
- waarvan suikers:	15,9 gram
Vet:	27,2 gram
Vezels:	4,6 gram
Zout:	1,6 gram