



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



PASTA RODE PESTO



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 250 g volkoren penne
- 500 g kippeblokjes
- 1 el gezonde margarine
- 1 bakje champignons
- 1 courgette
- 2 gele paprika's
- 2 rode paprika's
- enkele rode snoeptomaten
- enkele blaadjes rucolasla
- 1 klein potje rode pesto



Bereidingswijze:

- Kook de penne beetgaar.
- Meng hieronder de rode pesto.
- Bak de kippeblokjes in een weinig gezonde vetstof en meng eveneens onder de penne.
- Was de champignons en snij ze in vier.
- Was de courget en snij ze eveneens fijn.
- Was de gele en rode paprika's, verwijder de pitjes en snij ze in reepjes.
- Stoof de champignons samen met de stukjes courget en stukjes paprika beetgaar en meng eveneens onder de penne.
- Werk af met enkele snoeptomaatjes en blaadjes rucola.
- Laat het smaken!
-