



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## PASTA MET BROCCOLI BASILICUM VEGBALS EN CHAMPIGNONS

© Diëtistenpraktijk De Snekens



### Ingrediënten (voor 4 personen):

- 500 g soyaballetjes
- 2 teentjes knoflook
- 2 handen verse basilicumblaadjes
- 3 broccoli's
- 250 g speltnoodels
- 500 g kastanjechampignons
- 4 el magere geraspte kaas
- 250 ml soyaroom, light
- 4 el koolzaadolie
- peper en zout



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



### Bereidingswijze:

- Was de champignons, maak ze schoon en snij ze in schijfjes of stukjes.
- Bak de soyaballetjes gaar in een pan met koolzaadolie samen met de stukjes kastanjechampignons.
- Stoom de broccoli beetgaar.
- Kook de speltnoodels eveneens beetgaar en giet af.
- Mix de broccoli in een mixer samen met de basilicum (hou enkele blaadjes apart voor de afwerking) de magere geraspte kaas, de teentjes knoflook, de soyaroom en kruid met peper en zout.
- Meng de speltnoodels met de broccolisaus.
- Serveer met de v eg bals en de gebakken champignons.
- Werk af met de overige blaadjes basilicum.