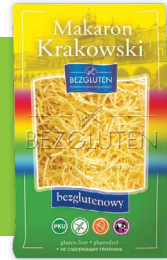


SMAAKMAKERS

Kleur op tafel Overheerlijke pasta



Smaakmakers van Mediq Tefa. Een beetje inspiratie voor wat variatie.



INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 1 pak *Bezgluten pasta*, bijvoorbeeld *dikke slierten*
- 100 g *oranje paprika*, *fijn gesneden*
- 100 g *courgette*, *fijn gesneden*
- 100 g *broccoli*, *fijn gesneden*
- 400 g *gepelde tomaten*, *blik*,
- 2 *sjalotjes*
- 2 *teentjes knoflook*, *fijn gesneden*
- 2 *el olijfolie*
- 1 *el italiaanse kruiden*
- *basilicum*

Het totale gerecht bevat
12,1 gram eiwit/479 mg phe.

Heeft u zelf een lekker recept?
Mail naar stofwisseling@mediqtefa.nl.

BEREIDING

1. Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
2. Bak alle groenten in de olie gaar, behalve de tomaten.
3. Voeg de tomaten en kruiden toe en laat 5 minuten koken.
4. Meng de pasta en saus.
5. Garneer met basilicum.
6. Eet smakelijk!