

Iedere maand een gezond recept voor max € 2,- p.p.

door studenten Facilitair Leidinggevend en Manager Ondernemer Horeca Alfa-college

Spaghetti Carbonara

Ingrediënten (4 personen) :

- 2 rode uien
- 400 g volkoren spaghetti
- 1 courgette
- 1 zak/pot pastasaus carbonara
- 4 el Italiaanse sladressing
- 100 g geraspte worteltjes
- 150 g rucola
- 2 el vloeibare margarine



Bereiding:

Minder dan 30 minuten

1. Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking en giet af. Pel en snijd ondertussen de uien in partjes. Was en snijd de courgette in halve plakjes.
2. Verhit de vloeibare margarine in een ruime hapjespan. Bak de ui en courgette 3 minuten op een matig vuur. Voeg de pastasaus toe en verwarm het geheel op een matig vuur.
3. Schep de spaghetti door de saus en verwarm even mee. Meng de rucola met de wortel en de dressing. Verdeel de spaghetti over 4 warme borden en serveer de salade er apart bij.

Variatietip:

vervang de courgette door 250 g gehalveerde cherrytomaatjes en voeg hamreepjes toe