

Iedere maand een gezond recept voor max € 2,00 p.p.
door studenten MOH van het Alfa-college Hardenberg

Pastasalade met frisse groente en walnoten

Deze gezonde pastasalade is lekker fris door de komkommer en verse Italiaanse kruiden

Ingrediënten voor 4 personen

- 300 g volkorenmacaroni
- 1 struik bleekselderij
- 1 komkommer
- rode ui
- 10 g verse Italiaanse kruiden
- el extra vierge olijfolie
- 200 g cottage cheese
- 100 g ongezouten walnoten

Bereidingswijze

1. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Giet af in een vergiet en spoel af onder koud stromend water. Laat goed uitlekken.
2. Snijd ondertussen de bleekselderij in boogjes van een $\frac{1}{2}$ cm. Halveer de komkommer met schil in de lengte en snijd in dunne plakjes. Snijd de ui in zo dun mogelijke halve ringen. Meng met de pasta.
3. Haal de blaadjes van de kruiden en snijd ze fijn. Meng ze met de olie en de cottage cheese door het pasta-groentemengsel. Hak de walnoten grof en strooi over de pasta.



Eet Smakelijk!