

Iedere maand een gezond budgetrecept
getipt door studenten KOK van Alfa-college Hardenberg

Spaghetti met champignons en pijnboompitten

Ingrediënten

400 g volkoren spaghetti of andere pasta
400 g champignons
1 ui
2 knoflooktenen
50 g pijnboompitten
4 el olijfolie
1 el boter
1/2 bos peterselie
Zout en peper



Bereidingswijze

Kook de spaghetti beetgaar. Maak de champignons schoon en snij deze in plakjes. Snipper de ui en snij de knoflook fijn. Hak de peterselie en houd deze apart.

Verwarm een koekenpan. Zet het vuur middel-laag en doe de pitten in de pan. Schud de pan regelmatig, zodat de pijnboompitten aan alle kanten geroosterd worden. Blijf dit doen totdat de pitten licht van kleur beginnen te veranderen. Zorg ervoor dat je de pitten uit de pan haalt wanneer ze lichtbruin gekleurd zijn. Verhit de olie en boter in de pan. Voeg de champignons, ui en knoflook toe en laat dit ca. 6 minuten fruiten. Roer regelmatig.

Voeg de gekookte spaghetti, de pijnboompitten en peterselie toe en meng alles met elkaar. Breng op smaak met peper en zout.

Eet Smakelijk!