

Id4065 web 304d5b963905056944afc294bb9022c6

Lichte pasta en serranoham

met cottagecheesepesto en tomaatjes



20-30min



2 personen

Let je op de lijn? Dan zet je pasta wellicht niet vaak op tafel. Maar wist je dat je van de pasta zelf helemaal niet dik wordt? Vaak is de saus de boosdoener van de grote(re) hoeveelheid calorieën. Daarom hebben we vandaag een lichte pastasaus op basis van hüttenkäse - heb je meteen extra eiwitten binnen! Erbij knapperig gebakken Spaanse serranoham en pompoenpitten. Lekker!

Wat je van ons krijgt

- fusilli 1
- serranoham
- cherrytomaten
- courgette
- cottagecheese
- verse kruidenmix: basilicum, munt & peterselie
- pompoenpitten

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- middelgrote kookpan
- oven
- ovenschaal
- staafmixer
- waterkoker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

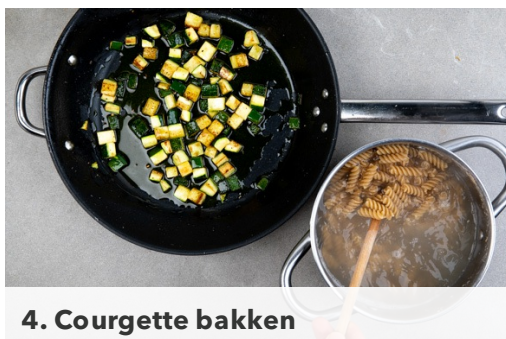
Voedingswaarde per portie

calorieën 685.0kcal, vet 27.7g, eiwit 42.0g, koolhydraten 62.6g



1. Kruiden plukken

Verwarm de oven voor op 220°C. Breng ruim water in een waterkoker aan de kook voor de **pasta**. Pluk de **verse kruidenblaadjes** en doe de steeltjes weg. Snijd de **courgette** in blokjes.



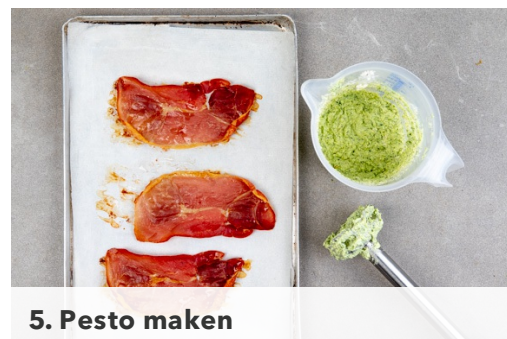
4. Courgette bakken

Doe het gekookte water en 1tl zout in een middelgrote kookpan en breng het water opnieuw aan de kook. Voeg **2/3e van de fusilli** toe en kook de **pasta** in 7-8min beetgaar. Vang bij het afgieten een **kop kookwater** op. Gebruik **meer pasta** bij grotere trek. Verhit 1el olijfolie in de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur en bak de **courgette** met een snuf zout 5-6min.



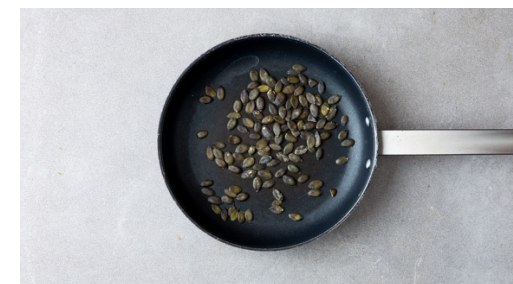
2. Tomaatjes roosteren

Doe de **cherrytomaatjes** in een ovenschaal en hussel ze om met 1el olijfolie, zout en peper. Rooster de **cherrytomaten** 10-15min in de oven tot ze zacht zijn.



5. Pesto maken

Leg de **plakjes serranoham** op een bakplaat met bakpapier en rooster 5-6min in de oven tot de **plakjes** krokant zijn. Doe de **cottagecheese, pompoenpitten, verse kruiden** en 2el water in een hoge (maat)beker en pureer met een staafmixer glad. Breng de **pesto** op smaak met 1/4tl zout en peper.



3. Pompoenpitten roosteren

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pompoenpitten** 2-3min tot ze goudbruin zijn. Let op, de **pitten** kunnen snel verbranden! Schep de **pitten** uit de pan.



6. Gerecht afmaken

Doe de **pasta** en **geroosterde cherrytomaten** bij de groentepan en bak al roerend 1min op hoog vuur. Zet het vuur uit en roer de **pesto** erdoor. Voeg evt. wat van het opgevangen **kookwater** toe om het geheel sauziger te maken. Schep de **pasta** op en verdeel de **serranoham** erover.