

Pasta met courgette, tomatensaus en feta



Maandrecept Mei 2024
Bereidingstijd 25 minuten
Aantal personen 4 personen (naar behoefte aanpassen en ingrediënten halveren naar 2 personen)

Ingrediënten

- 400 gram Spaghetti
- 2 Courgettes
- 1 teen Knoflook
- 2 Uien
- 1 blik (400gr) Tomatenblokjes in tomatensaus
- 250 gram Cherrytomaatjes
- 1 stuk Feta / geitenkaas
- 3 eetlepels Olijfolie
- 2 theelepels Italiaanse kruiden (of verse basilicum of peterselie)
- Peper en/of zout naar behoefte

Bereidingswijze

- Snij de courgettes in blokjes
- Snij de knoflook fijn
- Snij de uien in blokjes
- Halveer de cherrytomaatjes en snij in stukjes
- Verhit 3 eetlepels olijfolie in een wokpan en bak de courgette met uien en knoflook circa 3 minuten op laag/middelhoog vuur. Goed roeren.
- Voeg de cherrytomaatjes toe. En voeg de Italiaanse kruiden en wat peper toe. Goed roeren.
- Voeg dan de tomatenblokjes in tomatensaus toe. Breng aan de kook en zet het vuur laag en laat circa 12 minuten zachtjes koken.
- Verhit tegelijkertijd water in de waterkoker voor de spaghetti en giet het water in de kookpan. Zie de bereidingswijze.
- Snij de feta in blokjes
- Meng de pasta met groenten saus en verdeel de feta erover.

Eet smakelijk!