

Courgette noodles met geroosterde tomaat en geitenkaas

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 25 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Verwarm de oven voor op 165 °C. Leg de cherry-tomaten met de snijkant naar boven in een ovenschaal. Besprenkel de tomaten met 1 eetlepel olijfolie, tijm, knoflook, peper en een beetje zout. Verbrokkel de geitenkaas over de tomaten en bak de tomaten in de oven in circa 8 minuten zacht. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een pan en bak de courgette in circa 4 minuten gaar. Verhit nog een pan en rooster de pijnboompitten circa 3 minuten. Meng vervolgens de courgette, tomaten met geitenkaas, pijnboompitten en pesto door elkaar. Garneer met de basilicum.

*Tip:
om de courgette
noodles te snijden
kun je ook een spirelli
gebruiken.*



Ingrediënten:

- 90 g geitenkaas (of mozzarella light of feta light)
- 200 g courgette, geschaafd in linten
- 100 g cherrytomaten, gehalveerd
- 1 el pijnboompitten
- 2 el olijfolie
- Een takje tijm, fijngehakt
- Een takje basilicum, fijngehakt
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 el pesto
- Zout
- Peper



KCAL

516

EIWITTEN

22,6 g

KOOL-
HYDRATEN

19,6 g

VETTEN

37,9 g

FASE 2B