

Volkoren pasta sin carne rode saus en geraspte kaas

Gemaakt voor groepen 6, 7 en 8 basisschool de Peperklip op 5 juli 2018

Ingrediënten (4 personen):

- 400 gram volkoren pasta
- Groene pesto:
 - Spinazie – 100 gram
 - Zonnebloempitten – 150 gram
 - Zonnebloemolie – ca 200 milliliter
 - Geraspte kaas – 100 gram
 - Basilicum (vers) – 1 pot
 - Peper/ zout
- 200 gram doperwten (diepvries)
- 1 bakje kerstomaatjes
- 1 zakje geraspte kaas (als topping)
- Olijfolie door de pasta
- Peper/ zout

Bereiding:

Maak eerst de pesto. Snijd hiervoor de spinazie klein en pluk de blaadjes van de verse basilicum. Doe in een maatbeker de pitten, spinazie, basilicum, geraspte kaas en de olie. Zet hier een staafmixer op en staafmix het geheel tot het een fijne groene massa is. Breng op smaak met peper en zout.

Kook de doperwten een paar minuten in ruim kokend water en giet af. Snijd de kerstomaten in tweeën. Kook de volkoren pasta in ruim water met wat zout gaar in de tijd die op de verpakking staat aangegeven. Voeg eventueel wat olie toe aan het kookvocht. Bewaar bij het afgieten een beetje kookvocht!

Nu komt het mengen: doe de, afgegoten, pasta in de pan, voeg hier de kerstomaat, doperwten en pesto aan toe en meng goed. Meng nog eens. Zorg ervoor dat op elke pasta een beetje pesto zit maar dat de tomaatjes niet helemaal kapot gaan. Zet de pan op tafel samen met het bakje geraspte kaas als topping.

Serveer en eet smakelijk!

Tip van de kok: als je zelf pesto maakt zijn zonnebloempitten, zonnebloemolie en spinazie een goed betaalbaar alternatief voor pijnboompitten, olijfolie en rucola/ heel veel basilicum.

Tip van de kok: heb je pesto over, gebruik die dan op een stukje brood

Tip van de kok: wil je de pesto pittiger maken, voeg dan een knoflookteen toe voor je gaat staafmixen. Of wat citroensap.

