

## POMPOEN SPAGHETTI MET HAM EN GEITENKAAS



### Wat heb je nodig voor 2 personen?

140 gram volkoren spaghetti	50 gram zachte geitenkaas
400 gram pompoen spaghetti (AH)	Klein scheutje olijfolie
1 kleine (rode) ui	Teentje knoflook
150 gram hamreepjes	Peterselie
100ml Finesse voor koken Light	Peper
120 gram kikkererwten (1 klein blikje)	Eventueel zout
50 gram rucola	

### Zo maak je het

1. Kook de volkoren spaghetti volgens de verpakking gaar.
2. Snij de ui in halve ringen en pers het teentje knoflook en fruit deze in een klein scheutje olijfolie in een koekenpan.
3. Voeg zodra de ui en knoflook goed zijn de pompoen spaghetti en de ham-

- reepjes toe en bak deze kort mee.
4. Voeg 100 ml Finesse voor koken Light toe aan de groente en ham. Snijd de peterselie fijn en voeg ook deze bij het mengels. Breng het op smaak met peper en eventueel zout.
  5. Giet de spaghetti af en voeg ook deze bij het mengsel, roer het goed door en zet het vuur uit.
  6. Verdeel de pasta over 2 borden en verkruimel de geitenkaas en verdeel de rucola en de kikkererwten erover.

*Tip: Mocht je willen afvallen, dan adviseren wij om in plaats van van 70 gram, 30 gram pasta per persoon te gebruiken. Ook kan je eventueel de geitenkaas of kikkererwten weglaten.*

## Voedingswaarde per persoon

Energie	600 kcal
Eiwit	31,9 gram
Koolhydraten	75,6 gram
Vet	18,5 gram
Vezels	12,7 gram
Zout	0,4 gram