



Gezonde romige pastasaus met courgette

Diner & Sauzen



Gezonde romige pastasaus met courgette

Heb ik een drukke dag achter de rug en weinig tijd om te koken, maar wil ik wél iets lekkers en voedzaams op tafel zetten? Dan is een pasta eigenlijk altijd mijn redding. Het staat snel op tafel, je hebt er geen ingewikkelde ingrediënten voor nodig en bijna iedereen vindt het lekker. Ideaal voor een doordeweekse avond waarop je wel gezond wilt eten, maar geen zin hebt om lang in de keuken te staan.

Deze Gezonde romige pastasaus met courgette bewijst dat je helemaal geen pakje saus of flinke scheut room nodig hebt voor een heerlijke, volle smaak. De courgette zorgt voor een zachte basis en zit boordevol groenten, terwijl cottage cheese de saus lekker romig maakt én meteen wat extra eiwitten toevoegt. Het resultaat is een zachte saus die verrassend licht is, maar toch heerlijk romig smaakt. Perfect voor de warme, zomerse dagen!

Het fijne aan dit recept is dat je ongemerkt een flinke portie groenten eet. Zelfs mensen die normaal niet zo snel voor courgette kiezen, zullen vaak niet eens doorhebben dat de saus grotendeels uit groente bestaat (ook handig voor de kinderen die geen groentes lusten ;)). Serveer de saus met volkoren pasta, voeg eventueel wat kip, zalm of extra groenten, zoals spinazie) toe en je hebt binnen een halfuur een complete maaltijd op tafel. Makkelijk, voedzaam en zó lekker dat de pannen vaak verrassend snel leeg zijn.

ingrediënten

Wat heb je nodig voor 4 personen?

2 middelgrote courgettes

1 ui

3 teentjes knoflook

200 gram cottage cheese

30 gram parmezaanse kaas
(geraspt)

2 el olijfolie

100 ml groentebouillon

1 tl italiaanse kruiden

Snufje zwarte peper

Een halve citroen (sap)

300 gram volkoren pasta

Een handje verse basilicum

bereidingswijze

1. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Snijd de courgette in blokjes.
3. Verhit de olijfolie en fruit de ui 3 minuten. Voeg de knoflook toe en bak kort mee.
4. Doe de courgette erbij en bak ongeveer 8 tot 10 minuten tot deze zacht is. (optioneel: bak wat spinazie of doperwtjes mee voor extra groentes)
5. Voeg de bouillon en Italiaanse kruiden toe en laat nog 2 minuten pruttelen.
6. Schep het courgettemengsel in een blender of gebruik een staafmixer. Voeg de cottage cheese, Parmezaanse kaas en het citroensap (Tip! Onze Citroenshot van 100% citroensap) en mix tot een gladde, romige saus.
7. Breng op smaak met peper.
8. Meng de saus door de warme pasta. Voeg eventueel een scheutje kookvocht van de pasta toe als de saus te dik is.
9. Wat extra's toevoegen? Bak dan wat stukjes kipfilet of een stukje zalm voor erbij.