



Pastasalade met groene pesto, tomaten en feta

Een supersnel gerecht met heerlijke ingrediënten

Dit kleurrijke gerecht leent zich perfect voor een warme lentavond. Je kunt deze salade heel gemakkelijk van tevoren maken en meenemen naar buiten. Waan je in het zuiden van Europa door de zoete tomaten, de Italiaanse pesto en de Griekse feta. Wil je het gerecht wat extra pit geven? Voeg dan wat meer lenteui toe!



15-20 min



supersimpel



Fusilli integrale



Triotomaten



Lenteui



Rucola



Feta



Groene pesto

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Fusilli integrale (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Trietomaten (g)	150	300	450	600	750	900
Lenteui ⊕	1	2	2	3	3	4
Rucola (g) ⊕	40	75	100	125	150	175
Feta (g) 7)	50	75	100	125	150	175
Groene pesto (g) 7) 8)	40	80	120	160	200	240
Zwarte balsamicoazijn (tl)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				Naar smaak		

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **7)** Melk/lactose

8) Noten

Benodigheden

Pan met deksel, saladekom

Voedingswaarden 630 kcal calorieën | 25 g eiwit | 69 g koolhydraten | 26 g vet, waarvan 7 g verzadigd | 11 g vezels



1 Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de fusilli integrale en kook de fusilli, afgedekt, 10 minuten. Giet daarna af en spoel af onder koud water.

2 Snijd ondertussen de trietomaten doormidden. Snijd de lenteui in fijne ringen en meng met de tomaten in een saladekom. Scheur de rucola klein en voeg toe aan de saladekom.

3 Verkrummel het grootste deel van de feta boven de saladekom.

4 Voeg de fusilli en groene pesto toe, meng alles goed en breng op smaak met zwarte balsamicoazijn, peper en zout.

5 Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de achtergehouden feta.



Tip! Heb je courgette over van de zalm met gebakken krieltjes? Snijd deze dan in plakken, bak 5 minuten op middelhoog vuur en voeg toe aan de salade. Je kunt de courgette ook in blokjes snijden en rauw toevoegen aan de salade.