

# ONDERWIJSGEZOND



## Pasta pesto

### Ingrediënten (4 personen):

- 400 gram volkoren pasta
- Spinazie / rucola – 100 gram
- Zonnebloempitten – 150 gram
- Olijfolie – ca 200 milliliter
- Geraspte kaas – 100 gram
- Basilicum (vers) – 1 pot
- Peper/ zout
- 200 gram doperwtten (diepvries)
- 1 bakje kerstomaatjes
- 1 paprika (rood of geel voor de kleur)
- 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 doperwtten een paar minuten in ruim kokend water en giet af. Snijd de kerstomaten in tweeën. Snij de paprika brunoise (blokjes van 1 x 1 cm) 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, doperwtten, paprika 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.

### Tip(s) van de kok:

- De pesto is ook te maken met pijnboompitten, basilicum en parmezaanse kaas in olijfolie
- Heb je pesto over? Hij is lang te bewaren. Lekker met brood of gebruik hem later in een salade met tomaat en mozzarella
- wil je de pesto pittiger maken, voeg dan een knoflookteen toe voor je gaat staafmixen. Of wat citroensap.

Eet Smakelijk!

Dit recept is onlangs op de school van uw kind bereid door een kok van de stichting Onderwijsgezond samen met de kinderen van de school

[www.onderwijsgezond.nl](http://www.onderwijsgezond.nl)

[info@onderwijsgezond.nl](mailto:info@onderwijsgezond.nl)