



Linzenpasta met gehakt, tomatensaus en groenten



2 porties



20 minuten

INGREDIËNTEN

150 g linzenpasta
300 g gemengd gehakt
2 eetlepels ghee of olijfolie
1 kleine ui, fijngesneden
2 teentjes knoflook, fijngehakt
300 ml biologische tomatensaus
200 g courgette, in kleine blokjes
150 g broccolirosjes
100 g spinazie
1 theelepel Italiaanse kruiden
Snuffje zout en peper

MACRONUTRIËNTEN

Calorieën: 866 kcal (per portie)
Eiwitten: 64 g
Vetten: 42 g
Koolhydraten: 68 g

BEREIDINGSWIJZE

1. Kook de linzenpasta volgens de verpakking en stoom de broccoli 8-10 minuten beetgaar.
2. Bak het gehakt rul in ghee en breng op smaak met zout, peper en Italiaanse kruiden. Zet apart.
3. Fruit ui en knoflook in ghee, voeg courgette toe en bak 3-4 minuten. Roer tomatensaus en spinazie erdoor en laat sudderen tot de spinazie geslonken is.
4. Meng de pasta, saus, gehakt en broccoli. Serveer warm.
5. Smakelijk!



ORTHOPANA
VOEDING · SPORT · LEEFSTIJL