

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
140 gr farfalle
120 gr feta (uitgelekt gewicht)
200 gr tuinerwten
100 gr cherrytomaten
1 rode ui
1 teentje knoflook
1 takje tijm
50 ml magere yoghurt
chilipoeder
citroen(sap)

VEGETARISCHE PASTA MET FETA

Bevat per portie: Kcal: 531 | Eiwit: 23,1 gr | Koolhydraten: 67,3 gr | Vet: 18,2 gr | Vezels: 8,1 gr

ZO MAAK JE HET

• Kook de farfalle en de tuinerwten volgens de aanwijzingen op de verpakking.
• Was de cherrytomaten en snij ze in vieren.
• Snij de rode ui in kwart ringen en hak de knoflook fijn. Ris de tijmblaadjes van het takje.
• Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de ui, knoflook en tijm een paar minuten aan.
• Roer een mespunt chilipoeder door de yoghurt. Voeg ook wat peper en zout toe. Proef de dressing en maak deze eventueel verder op smaak met extra chilipoeder of een beetje citroensap.
• Meng alle ingrediënten behalve de feta en tomaat door elkaar.
• Doe het op twee borden en verdeel de feta en cherrytomaten erover.

TIPS EN TRICKS

• Misschien is het je al opgevallen dat de cherrytomaten niet op de foto staan. Die hadden we er later nog bij bedacht en in huis gehaald. Alleen had ik ze niet in mijn 'kookdocumentje' gezet en ben ik ze vergeten toe te voegen. Daar kwamen we achter toen dit gerecht al half op was