

Pasta pesto

NIERSTICHTING

4 PERSONEN

Ingrediënten

- Volkoren penne, 300 gram
- Pijnboompitten, 50 gram
- Knoflook, 2 teentjes
- Basilicum, 30 gram
- Rucola, 75 gram
- Azijn, 1 eetlepel
- Halve citroen
- Olijfolie, 40 ml + 1 eetlepel
- 1 courgette
- 250 gram cherrytomaatjes



Bereiding

Kook de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet de penne af, maar bewaar een beetje kookwater. Pureer de pijnboompitten, knoflook, basilicum, rucola, olijfolie, azijn, sap en rasp van de halve citroen en wat pastawater in een blender tot een smeûige substantie. Was de courgette en cherrytomaatjes. Snijd de courgette in blokjes en de cherrytomaatjes door de helft. Verhit een beetje olijfolie in een pan en bak de groenten tot ze zacht zijn. Kruid de groenten met peper en Italiaanse kruiden. Meng de pasta met de pesto en de groenten. Voeg naar smaak nog wat pastawater toe tot het een smeûig geheel is.

Kruidenwijzer

Zoutbewust eten smaakloos? Niet als je zout vervangt door kruiden, azijn of andere smaakmakers. Ze geven geur, kleur en smaak aan je gerecht. Ontdek het met de Kruidenwijzer. Beperk zout, bescherm je nieren.

[Ga aan de slag met de kruidenwijzer](#)



NIERSTICHTING

Je nieren zijn je leven.