

BETER ETEN

Gezond Vooruit



Dit boekje is ontwikkeld voor het 7-dagen-gezondprogramma. Alle recepten in dit boekje zijn eigendom van en geadopteerd door Allerhande. In de recepten staan mogelijk ingrediënten waarvoor sommige mensen allergisch of intolerant zijn. Indien dit voor jou geldt, verwijder deze dan uit de recepten en vervang ze door iets wat je wel verdraagt. Albert Heijn kan niet aansprakelijk worden gesteld voor enige nadelige gevolgen die door het gebruik van dit boekje ontstaan. Het 7-dagen-gezond-programma heeft als doel om bewustwording van klanten en medewerkers in de privé sfeer te stimuleren als het gaat om makkelijker en gezonder eten. Albert Heijn volgt, ten aanzien van assortimentskeuze en gezondheidsstrategie, de Richtlijn Goede voeding 2015 van de Gezondheidsraad en de adviezen van het Voedingscentrum. Over deze adviezen is wetenschappelijke consensus in Nederland. Niets uit dit boekje mag overgenomen, opgeslagen en/of verspreid worden op welke wijze dan ook zonder voorafgaande toestemming van ons contentmarketingbureau MPG. MPG. en Albert Heijn besteden de grootst mogelijke zorg aan de betrouwbaarheid en actualiteit van alle gepubliceerde informatie. Voor eventuele onjuistheden of foutieve informatie in de weergave, dan wel schade, verlies of winstderving hierdoor veroorzaakt of verband houdend met enig gebruik van dit boekje kunnen Albert Heijn, MPG. en andere informatieleveranciers niet aansprakelijk worden gesteld.

ONTBIJT

Havermoutpap met banaan en walnoten

2 PERS. 10 MIN. VEGETARISCH GEZOND

- 500 ml halfvolle melk (pak 1 liter, De Zaanse Hoeve)
- 50 g havermout
- 1 banaan
- 30 g walnoten

1 Breng de melk aan de kook. Roer de havermout erdoor en laat 2 min. op laag vuur koken. Haal de pan van het vuur en laat 5 min. staan.

2 Snijd ondertussen de banaan in plakjes en hak de walnoten grof. Verdeel de havermout over 2 kommen en garneer met de banaan en walnoten.



TIP

Vervang de banaan eens door appel.

TUSSENDOORTJE

Cappuccino gemaakt met halfvolle melk + portie fruit



AVONDETEN

Volkorenlasagne

2 PERS. 25 MIN. +15 MIN. WACHTTIJD +50 MIN. OVENTIJD GEZOND



- 1 el milde (olijf)olie
- 150 g rundertartaar
- 400 g Italiaanse roerbakgroente
- 1 tl gedroogde tijm
- 1 blikje tomatenpuree (68 g)*
- 1 blik tomatenblokjes (400 g)
- 6 volkorenlasagnebladen (pakje 250 g)
- 200 g cottagecheese

1 Verhit de olie in een hapjespan en bak de tartaar in 5 min. rul. Voeg de roerbakgroente toe en bak 5 min. mee. Voeg de tijm, tomatenpuree en -blokjes met vocht toe en breng aan de kook. Draai het vuur laag en laat de saus 15 min. zachtjes koken. Roer af en toe.

2 Verwarm de oven voor op 175 °C. Schep ondertussen 1 soeplepel saus op de bodem van een ovenschaal. Bedek achtereenvolgens met 2 lasagnebladen, 1/3 van de rest van de saus en 50 g cottagecheese. Bedek met 2 lasagnebladen, de helft van de rest van de saus en 50 g cottagecheese. Eindig met 2 lasagnebladen, de rest van de saus en 100 g cottagecheese.

3 Bak de lasagne in het midden

van de oven in ca. 45-50 min. gaar. Lekker met een salade van tomaat, mozzarella en basilicum.

***Dit is een 'dagkeuze' en past niet in de Schijf van Vijf. Wil je eten volgens de richtlijnen van het Voedingscentrum, dan kun je per dag 3 tot 5 keer iets kleins (de 'dagkeuze') buiten de Schijf kiezen.**

TIP

Terwijl de lasagne in de oven staat, kun je alvast het ontbijt voor morgen voorbereiden.

LUNCH

Volkorentoast met avocado

2 PERS. 15 MIN. GEZOND

- 4 sneetjes volkorenbrood
- 50 g cherrytomaten
- 1 eetrijpe avocado
- 30 g milde kiemgroente

1 Rooster de sneetjes brood. Snijd ondertussen de tomaten in kwarten. Snijd de avocado overlans doormidden en verwijder de pit. Schep het vruchtvlies er met een lepel uit en snijd in dunne partjes (of maak een avocadoroos: zie tip).

2 Verdeel de sneetjes toast over de borden. Beleg met de avocado, tomaat en kiemgroente, bestrooi met peper en serveer.

TIP

Leg voor een avocadoroos een geschildde, ontpitte avocadohelft met de snijkant naar beneden op een snijplank. Snijd de avocadohelft in zo dun mogelijk plakjes. Schuif de plakjes iets uit elkaar, zodat je een lange slinger van losse plakjes krijgt (ze moeten elkaar nog wel overlappen/raken). Vouw de avocadoslinger in een rondje, waardoor er een roos ontstaat.

VARIATIE TIP

Varieer eens met andere varianten kiemgroente. Naast de milde mix is er ook een pittige mix met radijs-, groene-radijs- en preiklemen.

ONTBIJT

Overnight ontbijtgranen met appel

2 PERS. 5 MIN. +8 UUR WACHTTIJD
 VEGANISTISCH LACTOSEVRIJ GEZOND

- 100 g vezelrijke havermout grove vlokken
- 400 ml zachte amandeldrink ongezoet
- 1 el chiazaad • 1 el gebroken lijnzaad
- 1 rode appel (bijv. elstar)

1 Week de havermout samen met de amandeldrink, het chiazaad en lijnzaad een nacht afgedekt in de koelkast.

2 Snijd de appel met schil in vieren, verwijder het klokhuis en snijd in blokjes. Roer door de havermout. Verdeel over 2 kommen.



LUNCH

Volkorenflensjes met blauwe bessen en ricotta

2 PERS. 25 MIN. VEGETARISCH GEZOND

- 75 g volkorenmeel • ¼ tl koek- en speculaaskruiden
- 200 ml halfvolle melk (pak 1 liter, De Zaanse Hoeve)
- 1 wit scharrelei • 1 el arachideolie
- 100 g ricotta • 75 g blauwe bessen • ½ citroen (schoongeboend)

1 Meng met een garde het meel, de koek- kruiden, melk en het ei tot beslag.

2 Verhit telkens 1 tl olie in een koekenpan en schep steeds een ½ soeplepel beslag in de pan. Draai de pan rond zodat de bodem bedekt is. Bak het flensje 2 min. op middelhoog vuur tot de bovenkant droog is en de onderkant goudbruin. Draai om en bak nog 1 min. Herhaal met de rest van het beslag.

3 Serveer de flensjes met de ricotta, blauwe bessen en rasp er wat citroenrasp over.

TIP

Je kunt de flensjes vullen, oprollen, verpakken in vershoud- of aluminiumfolie en meenemen naar het werk.

TIP

Kun je geen volkorenmeel vinden? Dan kun je de flensjes ook maken met boekweitmeel. (Daarmee past dit recept niet meer binnen de Schijf van Vijf.)




TUSSENDOORIJTJE

Griekse yoghurt met peer en amandelschaafsel



Mediterrane visschotel met venkel & couscous

2 PERS 30 MIN. LACTOSEVRIJ GEZOND

- 150 g volkorencouscous (zak 300 g, AH Biologisch)  2 el milde (olijf)olie
-  1 venkelknol  1 teen knoflook
- 1 tl gemalen komijn • 1 blik polpa (400 g, Mutti)* • 340 g pangasiusfilet
- ⅓ bakje peterselle (à 15 g) • ½ citroen

1 Breng 150 ml water aan de kook. Voeg de couscous en de helft van de olie toe. Neem de pan van het vuur, dek af en laat de couscous wellen.

2 Snijd de stelen en een stukje van de onderkant van de venkel. Halveer de knol in de lengte, verwijder de harde kern en snijd in dunne parten. Snijd de knoflook fijn. Verhit de rest van de olie in een hapjespan en bak de venkel, knoflook en komijn 5 min. Voeg de tomaatstukjes en peper naar smaak toe en breng aan de kook. Stoof afgedekt op laag vuur 10 min.

3 Snijd de pangasius in stukjes van 2 cm. Bestrooi met peper en eventueel zout en voeg de laatste 5 min. toe aan de venkel.

4 Snijd ondertussen de peterselle fijn. Snijd de halve citroen in partjes. Bestrooi de visschotel met de peterselle en serveer met de couscous en partjes citroen.

***Dit is een 'dagkeuze' en past niet in de Schijf van Vijf. Wil je eten volgens de richtlijnen van het Voedingscentrum, dan kun je per dag 3 tot 5 keer iets kleins (de 'dagkeuze') buiten de Schijf kiezen.**





ONTBIT Broodje kaas

2 PERS. 10 MIN. ZONDER VLEES/VIS GEZOND

- 4 sneetjes volkorenbrood
- 20 g margarine
- 60 g 30+ belegen kaas in plakken (De Zaanse Hoeve)
- 4 tomaten
- 16 plakjes komkommer

- Bestrijk de sneetjes brood met de margarine en beleg ze met de kaas.
- Snijd de tomaten in plakjes. Verdeel de komkommer en tomaat over de sneetjes brood.

TUSSENDOORTJE

Handje geroosterde amandelen (ongezouten)



LUNCH

Snelle tomatensoep

2 PERS. 5 MIN. VEGETARISCH GEZOND

- 1 ui
- 2 stengels bleekselderij
- 2 geschrapte worteltjes
- 2 el milde (olijf)olie
- 500 ml gezeefde tomaten (pak)*
- 500 ml groentebouillon minder zout (van een ½ tablet)*
- 8 blaadjes basilicum
- 2 volkorenbolletjes
- 10 g margarine

1 Snipper de ui, snijd de bleekselderij en wortel in plakjes. Verhit de olie in een pan en fruit alles 5 min. Voeg de tomaten en bouillon toe en breng aan de kook. Laat de soep 5 min. zachtjes koken en breng op smaak met peper.

2 Snijd het basilicum. Verdeel de soep over 2 kommen en bestrooi met basilicum. Besmeer de bolletjes met de margarine en serveer erbij.

***Dit is een 'dagkeuze' en past niet in de Schijf van Vijf. Wil je eten volgens de richtlijnen van het Voedingscentrum, dan kun je per dag 3 tot 5 keer iets kleins (de 'dagkeuze') buiten de Schijf kiezen.**

MEER TREK?

Breid je lunch uit met 1 tosti van 2 sneetjes volkorenbrood met 25 g geitenkaas 45+ en een ½ gegrilde paprika (pot)* p.p.



AVONDEN

Quinoasalade met courgette en amandelen

2 PERS. 15 MIN. LACTOSEVRIJ VEGANISTISCH GEZOND

- 140 g driekleurenquinoa
- 1 tl gemalen kaneel
- 75 g tuinerwten (diepvries)
- 1 middelgrote courgette
- 1 el milde (olijf)olie
- ½ sinaasappel
- ½ bakje munt (à 15 g)
- 25 g blanke rozijnen
- 40 g peen julienne
- 30 g ongebrande amandelen

1 Kook de quinoa met de kaneel volgens de aanwijzingen op de verpakking. Voeg de laatste 3 min. de tuinerwten toe. Giet eventueel vocht af en laat afkoelen. Snijd ondertussen de courgette in blokjes van 1 cm (brunoise). Verhit de helft van de olie in een koekenpan en bak de courgette 5 min. op middelhoog vuur goudbruin en gaar. Breng op smaak met peper.

2 Boen ondertussen de sinaasappel schoon en rasp de oranje schil van de halve sinaasappel

erf. Pers die helft uit. Klop het rasp en de helft van het sap met de rest van de olie en peper tot een dressing. Haal de blaadjes van de takjes munt en meng met de dressing, rozijnen, peen en courgette door de quinoa. Breng op smaak met peper. Bestrooi met de amandelen.

TIP

Je kunt in plaats van driekleurenquinoa ook gewone quinoa gebruiken.



AVONDEN

Witte bonen in tomaten-saus met bloemkool en gegrilde kip

2 PERS. 30 MIN. +20 MIN. OVENTIJD LACTOSEVRIJ GEZOND



• ½ bloemkool • 1 tl vadouvan • ½ tl uienpoeder
 • 1½ el milde (olijf)olie • 1 ui • ½ blik gepelde tomaten (à 400 g) • ½ blikje tomatenpuree (à 68 g)* • ½ blik witte bonen (à 800 g) • 150 g kiphaasjes

1 Verwarm de oven voor op 200 °C. Verdeel de bloemkool in roosjes. Doe in een ovenschaal en bestrooi met de vadouvan en uienpoeder. Besprenkel met een ½ el olie en schep om. Rooster in de oven in ca. 15-20 min. beetgaar.

2 Snipper ondertussen de ui. Verhit een ½ el olie in een kookpan en bak de ui 5 min. op laag vuur. Voeg de gepelde tomaten en tomatenpuree toe en verwarm 7 min. op middelhoog vuur. Duw de tomaten met een houten lepel in kleinere stukjes. Doe ondertussen de witte bonen in een zeef, spoel af en laat uitlekken. Voeg toe aan de saus en verwarm nog 7 min.

3 Verhit een grillpan. Bestrijk de kiphaasjes met de rest van de olie en grill in 5 min. gaar. Keer af en toe. Serveer de bloemkool met de witte bonen in tomatensaus en de gegrilde kip.

*Dit is een 'dagkeuze' en past niet in de Schijf van Vijf. Wil je eten volgens de richtlijnen van het Voedingscentrum, dan kun je per dag 3 tot 5 keer iets kleins (de 'dagkeuze') buiten de Schijf kiezen.

ONTBIJT

Boterham met groenteomelet

2 PERS. 15 MIN. VEGETARISCH GEZOND

• ½ el milde (olijf)olie • 75 g fijne soepgroente • 2 witte scharreleieren (doos 10 stuks) • 4 sneetjes volkorenbrood

- 1 Verhit de olie in een koekenpan en bak de groente 5 min. op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper.
- 2 Klop ondertussen de eieren los en schenk over de groente. Doe de deksel op de pan en laat in 5 min. op laag vuur gaar worden.
- 3 Neem de omelet uit de pan en snijd in kwarten. Verdeel de omelet over 2 sneetjes brood en dek af met de rest van het brood.



LUNCH

Zalm-komkommersandwich

2 PERS. 10 MIN. GEZOND

• 8 snoepkommers (of een ½ gewone komkommer)
 • 4 sneetjes volkorenbrood • 2 el zuivelspread (White Lady)
 • 4 plakjes gerookte zalm

1 Snijd de snoepkommers in plakjes. Bestrijk het brood dun met de zuivelspread.

2 Beleg 2 sneetjes brood met de komkommer en de gerookte zalm. Dek af met de andere sneetjes brood. Snijd door en serveer.

MEER TREK?

Breid je lunch uit met 2 volkoren crackers besmeerd met margarine, 30 g smeerkaas 20+ en 2 radijsjes (in plakjes) p.p.

TUSSENDOORTE

Portie fruit + handje ongezouten noten



ONTBIJT

Yoghurt met ontbijtgranen

2 PERS. 5 MIN. VEGETARISCH GEZOND

- 400 g Griekse yoghurt 0%
- 2 bananen
- 8 el natural muesli

- 1 Doe de yoghurt in 2 kommen. Snijd de bananen in plakjes.
- 2 Verdeel de muesli en banaan over de yoghurt.



TUSSENDOORTJE

Snoepgroenten met zuivelspreadkruiden



LUNCH

Geroosterde pompoensoep

4 PERS. 10 MIN. +20 MIN. OVENTIJD GEZOND

- 2 uien
- 2 tenen knoflook
- 800 g pompoenblokjes (zak)
- 1½ tl baharat (specerijenmelange)
- 1 kippenbouillon-tablet*
- 2 el pompoenpitten

- 1 Verwarm de oven voor op 180 °C. Snijd ondertussen de uien in kwarten. Verdeel samen met de ongepelde tenen knoflook en de pompoenblokjes over een met bakpapier beklede bakplaat. Bestrooi met de baharat. Rooster ca. 20 min. in het midden van de oven.
- 2 Breng ondertussen in een soeppan 1 liter water aan de kook. Los de bouillon-tablet erin op. Neem de ui, knoflook en pompoen uit de oven en verwijder de schil van de knoflook. Voeg de ui, knoflook en pompoen toe aan de

bouillon en pureer met een staafmixer tot een gladde soep. Verwarm eventueel kort.

3 Verdeel de soep over 4 kommen en bestrooi met de pompoenpitten. Lekker met robuuste speltbroodjes.

***Dit is een 'weekkeuze' en past niet in de Schijf van Vijf. Wil je eten volgens de richtlijnen van het Voedingscentrum, dan kun je per week maximaal 3 keer iets groters (de 'weekkeuze') buiten de Schijf kiezen.**

TIP

Van deze soep maak je een dubbele hoeveelheid, zodat je een deel kunt invriezen voor een later moment.

AVONDeten

Chinese rijstschotel met broccoli en ei

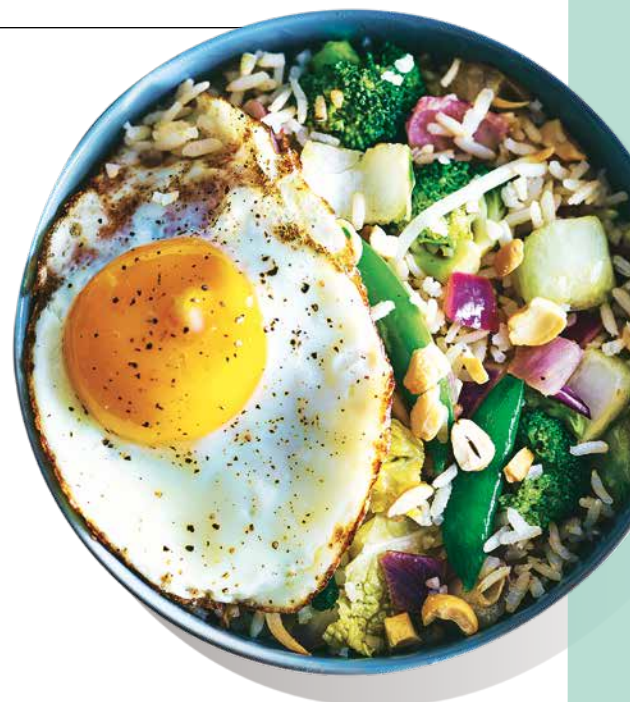
2 PERS. 20 MIN. VEGETARISCH LACTOSEVRIJ GEZOND

- 150 g zilvervliesrijst
- 1 teen knoflook
- ½ stukje gember (à ca. 4 cm)
- 200 g broccoli
- 1 el (arachide)olie
- 2½ g komijnzaad
- 250 g Chinese wokgroente sugarsnaps-paksoi
- 2 witte scharreleieren
- 15 ml sesamolie
- 30 g ongebrande cashewnoten

- 1 Kook de rijst met eventueel zout in 15 min. gaar. Giet af en laat afgedekt staan. Snijd ondertussen de knoflook fijn. Schil en rasp de gember.
- 2 Snijd de broccoli in kleine roosjes. Schil de strom en snijd in kleine stukjes. Verhit

de helft van de olie in een hapjespan of wok en bak de broccoli met de knoflook, gember en komijn al omscheppend 6 min. op hoog vuur. Voeg de wokgroente toe en bak 4 min. mee. Voeg de laatste minuut de rijst toe. Breng op smaak met peper.

3 Verhit ondertussen de rest van de olie in een koekenpan en bak 2 spiegeleieren. Verdeel de rijstroerbak over 2 borden. Besprenkel met de sesamolie en verdeel de gebakken eieren erover. Hak de cashewnoten grof en strooi over de rijstschotel.



ONTBIJT

Yoghurt met ontbijtgranen

2 PERS. 5 MIN. VEGETARISCH GEZOND

- 400 g Griekse yoghurt 0%
- 2 sinaasappels 🍊 8 el natural muesli

- 1 Doe de yoghurt in 2 kommen. Pel de sinaasappel.
- 2 Verdeel de muesli en partjes sinaasappel over de yoghurt.



LUNCH

Volkoren tonijnsandwich

2 PERS. 10 MIN. GEZOND

- 160 g tonijn in olijfolie • ½ el tomatenpuree*
- ½ kleine rode ui • ¼ grannysmith-appel
- 4 sneetjes volkorenbrood • 25 g botersla (zakje 100 g)

1 Doe de tonijn en de helft van de olie uit het blikje in een kom en meng de tomatenpuree erdoor. Snipper de halve rode ui zo fijn mogelijk en voeg toe aan de tonijn. Verwijder het klokhuis van de kwart appel en snijd in kleine blokjes. Voeg ook toe aan de tonijn en meng door elkaar.

2 Bedek 2 sneetjes volkorenbrood met de helft van de botersla. Verdeel de tonijnsalade erover en dek af met de rest van de sla en vervolgens de rest van de sneetjes brood. Halveer de sandwiches en serveer of pak ze (bijvoorbeeld in een boterhamzakje) in voor de lunch.

*Dit is een 'dagkeuze' en past niet in de Schijf van Vijf. Wil je eten volgens de richtlijnen van het Voedingscentrum, dan kun je per dag 3 tot 5 keer iets kleins (de 'dagkeuze') buiten de Schijf kiezen.

TIP

In een afgesloten bakje kun je de tonijnsalade 2 dagen bewaren in de koelkast

VEGAOPTIE

Snelle tomatensoep? Kijk op lunchdag 3.

TUSSENDOORTJE

Schaaltje rauwkost

Meer trek? Bred je lunch uit met een schaalje rauwkost.



Bloemkool- pastinaakstampot met homemade gehaktballen

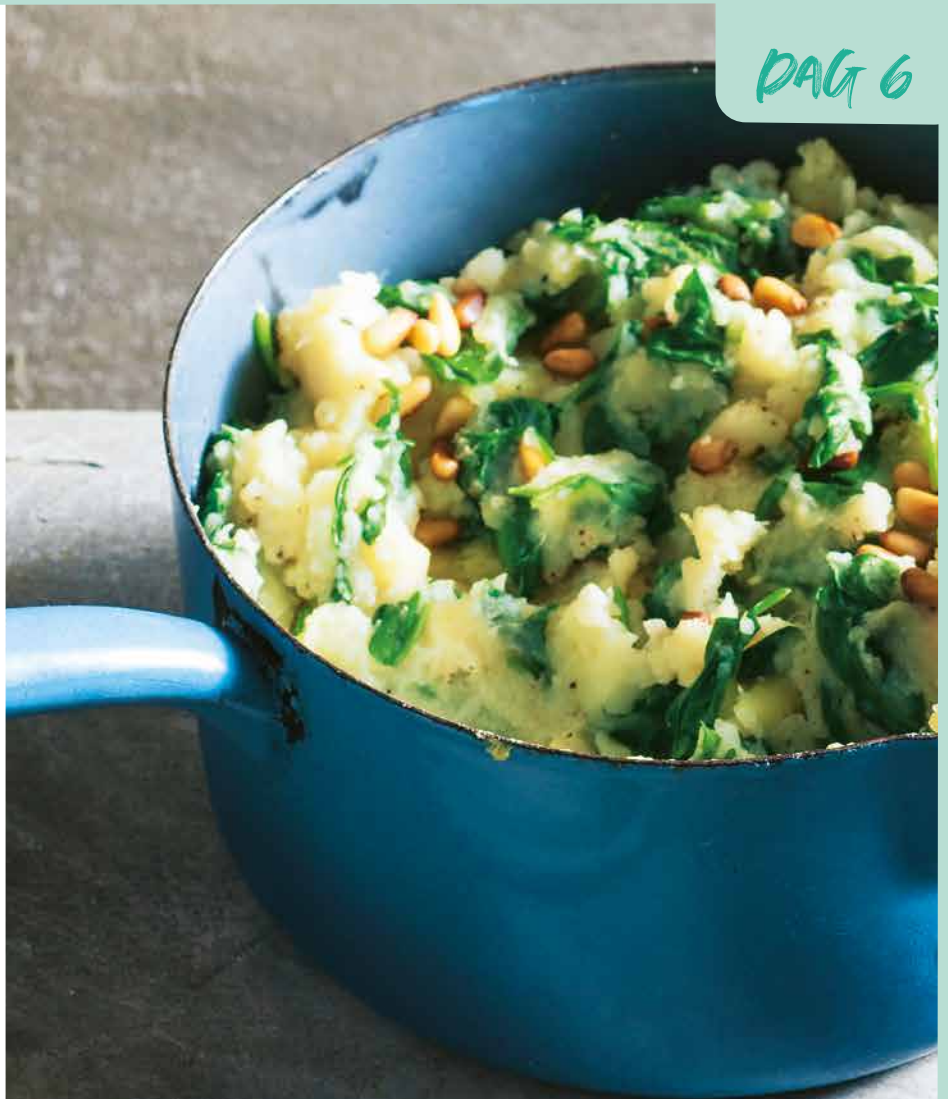
2 PERS | 35 MIN. | LACTOSEVRIJ | GEZOND

• 250 g iets kruimige aardappelen
• 200 g pastinaak • 200 g bloemkoolroosjes
• 15 g pijnboompitten • 3 takjes oregano
• 150 g mager rundergehakt • ½ el milde
olijfolie • 100 g babyspinazie

1 Schil de aardappelen, snijd ze in gelijke stukken en kook ze in 20 min. gaar. Schil de pastinaak en snijd in kleine stukken. Halveer grote bloemkoolroosjes. Leg beide de laatste 10 min. van de kooktijd op de aardappelen.

2 Rooster ondertussen de pijnboompitten in een koekenpan zonder olie of boter en laat afkoelen op een bord. Snijd de blaadjes van de oregano fijn en meng met (versgemalen) peper en eventueel zout door het gehakt. Maak 2 gelijke ballen van het gehakt.

3 Verhit de olie in de kleine braadpan of koekenpan en bak de ballen in 15 min. op middelhoog vuur rondom goudbruin en gaar. Giet de aardappelen met de pastinaak en de bloemkool af en stamp fijn met een pureestamper. Voeg de spinazie in delen toe en warm op laag vuur goed door. Breng op smaak met peper. Serveer de stampot met de gehaktballen en bestrooi met de pijnboompitten.



ONTBITT

Amandel-banaanpannenkoekjes

2 PERS. 10 MIN. +20 MIN. WACHTTIJD VEGETARISCH GLUTENVRIJ LACTOSEVRIJ GEZOND

- 125 g doosjevol mangostukjes (250 g, diepvries)
- 125 g doosjevol passievruchtblokjes (250 g, diepvries)
- 60 g vrij van gluten amandelmeel (pakje 200 g)
- 1 rijpe banaan
- 1 ei
- ½ el zonnebloemolie

1 Doe de mangostukjes, passievruchtblokjes en 50 ml water in een steelpan en verwarm 20 min. op laag vuur tot een fruitspread. Roer regelmatig. Doe de fruitspread in een bakje en laat afkoelen tot gebruik.

2 Meng het amandelmeel, de banaan en het ei in een blender of keukenmachine tot een glad mengsel.

3 Verhit de zonnebloemolie in een grote koekenpan met antiaanbaklaag en schep met

een lepel 6 hoopjes beslag in de pan.

4 Bak de pannenkoekjes in ca. 3 min. bruin en gaar aan beide kanten. Draai ze voorzichtig om, het beslag is niet erg stevig.

5 Serveer met de fruitspread.

TIP

Kun je geen passievruchtblokjes vinden, dan kun je er ook voor kiezen om alleen mangostukjes te gebruiken.



LUNCH

Broodje met spinazie en rosbief

2 PERS. 10 MIN. +8 MIN. OVENTIJD GEZOND

- 2 Robuust Speltbroodjes
- 25 g smeerkaas 20+ (Milner)
- 25 g babyspinazie
- 50 g rosbief

1 Verwarm de oven voor op 220 °C en bak de speltbroodjes ca. 8 min.

2 Snijd ze open en besmeer alle snijkanten met de smeerkaas. Snijd de spinazie grof en verdeel samen met de rosbief over de broodjes. Breng op smaak met peper.

VEGATIP

Liever zonder vlees? Vervang de rosbief door bijvoorbeeld jonge 30+ kaas.



AVONDeten

Gele-linzenspaghetti met knolselderij en tomaat

2 PERS. 25 MIN. VEGETARISCH LACTOSEVRIJ GEZOND

- 300 g knolselderij
- 1 el milde (olijf)olie
- 250 g tastytom-trostomaten
- ½ teen knoflook
- ½ tl gedroogde oregano
- ½ pak gele-linzenspaghetti (à 250 g)
- 30 g pijnboompitten
- ½ citroen (schoongeboend)
- ½ bakje basilicum (à 15 g, alleen de blaadjes)

1 Snijd de knolselderij in blokjes van een ½ cm. Verhit de olie in een hapjespan en bak de knolselderij 6 min. op middelhoog vuur.

2 Snijd de tomaten doormidden en de halve teen knoflook fijn. Voeg samen met de oregano toe aan de knolselderij en zet het vuur hoger. Bak 7 min. Duw de tomaten met een houten lepel plat.

3 Kook ondertussen de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar. Verhit een koekenpan zonder olie of boter en

rooster de pijnboompitten op middelhoog vuur in 4 min. goudbruin.

4 Giet de spaghetti af en voeg toe aan het knolselderij-tomaatmengsel in de hapjespan. Rasp de gele schil van de ½ citroen er naar smaak boven en schep om. Pers die helft uit. Breng de spaghetti op smaak met citroensap (begin met een ½ el), peper en eventueel zout. Bestrooi met de pijnboompitten. Scheur de blaadjes basilicum in stukken, strooi over de spaghetti en serveer.

