

# Spaghetti met spinazie en walnoten

Hüttenkäse maakt dit pastagerecht lekker fris.

⊖ 2 personen      ⊖ 15-30 minuten

⊖ hoofdgerecht

## Ingrediënten

- 200 gram volkoren spaghetti
- 400 gram spinazie of 150 gram diepvriesspinazie in deelblokjes
- 1 prei
- 50 gram walnoten
- 50 gram hüttenkäse
- 2 teentjes knoflook
- ½ bosje basilicum
- 2 eetlepels olie
- peper

## Bereiding

1. Kook de spaghetti in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
2. Was de spinazie of laat de spinazie ontdooien.
3. Maak de prei schoon en snijd hem in smalle ringen.
4. Hak de walnoten grof en houd ze apart.
5. Mix de hüttenkäse, een teentje knoflook en de basilicum met een staafmixer tot sausje.
6. Doe de olie in de pan en pers een teentje knoflook erboven uit.
7. Voeg de prei toe en fruit deze een paar minuten.
8. Voeg in gedeelten de spinazie toe en laat de groente slinken. Voeg wat peper toe.
9. Meng het spinaziemengsel door de uitgelekte spaghetti.
10. Verdeel de basilicumsaus en de walnoten erover.

Klimaatkanjer: dit recept heeft een lage klimaatbelasting.

Spinazie is in de maand juli een seizoen product

## Past in dieet

- Met weinig zout
- Bij verhoogd cholesterol
- Bij diabetes

## Voedingswaarden per persoon

Energie	685 kcal
Vet	30 gram
Waarvan verzadigd vet	4 gram
Koolhydraten	70 gram
Waarvan suikers	7 gram
Vezels	10 gram
Eiwit	25 gram
Zout	0,3 gram

