



Pastasalade met ham en frisse groentjes

Ingrediënten

voor 2 personen:

100 g magere platte kaas
150 g ongekookte spirelli pasta
150 g hamblokjes
½ komkommer
1 wortel
4 radijsjes
1 eetl. bieslook
peper en zout

Tijd:

Vorbereiding: 15 min.

Kostprijs: € - €€ - €€€

Moelijkheidsgraad: * - ** - ***

Bereiding:

- Breng licht gezouten water aan de kook voor de spirelli en kook gaar (zie kooktijd op verpakking).
- Schil de komkommer en de wortel.
- Snijd de komkommer in kleine blokjes van 0,5 cm.
- Rasp de wortel.
- Reinig en was de radijsjes en snijd in fijne schijfjes.
- Giet de spirelli af en spoel met lauw water.
- Bak de hamblokjes in een pannetje zonder vetstof.
- Meng de platte kaas met de geraspte wortel, de komkommer, bieslook, zout en peper.
- Meng het sausje en de hamblokjes onder de pasta.

Gezondheidsscore

- ✓ Dit recept is een gezonde combinatie van groenten, vlees, graan- en melkproduct.