

## Koolhydraatarme courgettepasta met pesto



Velthuizen  
KEUKENS

🕒 20 minuten

👥 2 personen



### Stap 1 | Wat hebben we nodig?

1 courgette  
2 tenen knoflook  
1 ui  
verse basilicum  
1 eetlepel crème fraîche  
2 eetlepels groene pesto  
100 gram cherrytomaten

### Stap 2 | Courgettepasta

Tegenwoordig kun je de courgettepasta, die ook wel courgetti of courgettespaghetti genoemd wordt, kant en klaar in de supermarkt kopen. Ook is er een spiraalsnijder op de markt waarmee je mooie slierten van de courgette kunt maken. Wij deden het gewoon old school; met een scherp mes maakten we dunne strookjes van de courgette. Iets meer werk, maar het resultaat is hetzelfde! Doe de gesneden courgette in een aparte schaal.



### Stap 3 | Snijden en wokken

Snipper de ui en hak de knoflook en basilicum fijn. Snijd de cherrytomaatjes in partjes. Neem een wok met een beetje olie en verhit deze goed. Bak hierin eerst de ui totdat deze glazig is. Voeg dan de gesneden courgette toe en wok dit 2 minuten. Vervolgens kun je de tomaten, knoflook en basilicum toevoegen. Wok nog eens 2 minuten. Als laatste wok je de pesto en crème fraîche gedurende 2 minuten mee. Zorg er vooral voor dat de wokpan heet is en wok snel en op hoog vuur. Als je dit niet doet zal de courgette teveel vocht verliezen, waardoor de pasta te waterig wordt.



### Stap 4 | Verantwoord genieten

Wij combineerden de romige courgettepasta met de Oosterse zalm uit de stoomoven. Dat recept staat ook op onze site. Ben jij geen liefhebber van vis? Gebruik dan kip, ook super lekker in combinatie met de courgettepasta met groene pesto.

