



### Ingrediënten (2 pers)

2 zakjes Lignavita pasta natuur  
3 eetlepels walnotenolie / olijfolie  
½ courgette  
100 gram verse spinazie  
100 gram verse dunne asperges  
3 tomaten  
3-4 verse zilveruitjes  
knoflookpoeder  
gedroogde of verse Italiaanse kruiden  
zoals basilicum, dille, oregano, tijm

### Serveersuggestie

Garneer met een reepje courgette of verse kruiden.

## Fusili met snelle groentjes

Dit receptje mag je zowel in de rode, oranje als groene fase eten.

### Bereidingswijze

Zet 2 pannetjes water op (1 voor de fusilli & eentje voor de asperges) en verwarm de oven voor op 180°C. Snijd de courgette doormidden en maak met een kaasschaaf dunne plakken circa 6 stuks. Smeer de stroken courgette in met walnotenolie en plaats ze in het midden van de oven. Laat ze in circa 10 minuten zacht worden. Zet een kookwekker om te voorkomen dat ze aanbranden.

Verhit in een koekenpan met anti aanbaklaag de walnotenolie en fruit hier de fijngesneden zilveruitjes en de honing tomaatjes op laag vuur. Kook de fusilli in circa 6 minuten gaar. Blancheer de asperges in circa 5 minuten. Voeg aan de ui & tomaat de bladspinazie, knoflookpoeder en de Italiaanse kruiden toe. Zet het vuur laag en schep het geheel om. Voeg de fusilli, asperges en de courgette toe, nog even omscheppen, bestrooien met wat grof zeezout. Een lekker snelle maaltijd in een handomdraai op tafel.

### Variatietip

Ook lekker met verse tomatensaus ( 2 grote vleestomaten, 1 eetlepel olijfolie, ½ rode paprika, ½ koffielepel uigranulaat, 1/4 vet arm bouillon blokje, zwarte peper.

Fruit in een klein pannetje in de olijfolie de ui, tomaat en paprika in 6-10 minuten zacht. Goed blijven roeren. Voeg de kruiden en de bouillon toe. Voeg 20 ml water toe en laat het geheel in circa 20-30 min goed inkoken. Voor een echte Italiaanse tomaten saus kan je 1 à 2 stengels bleekselderij toevoegen.