



Gezonde pasta carbonara

Een gezonde(re) en koolhydraatarme variant van de spaghetti carbonara op basis van courgette en magere spekjes.

2 PERSONEN - hoofdgerecht

⌚ 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍲 2 courgettes of 400 g courgetti
- 🍲 125 ml yoghurt of light room
- 🍲 1 ei
- 🍲 125 g magere spekreepjes
- 🍲 1 teen knoflook, geperst
- 🍲 peper en zout
- 🍲 verse basilicum
- 🍲 handje geraspte Parmezaanse kaas

MATERIAAL: spirelli snijder

ZO MAAK JE HET:

1. Haal de courgettes door een spirelli snijder.
2. Bak de magere spekblokjes licht krokant in een pan en haal er vervolgens uit.
3. Doe de courgetti in die pan en bak een paar minuten.
4. Verwijder indien nodig het vocht wat vrij komt.
5. Meng de yoghurt met het ei, knoflook, peper en zout.
6. Voeg dit mengsel toe aan de courgetti en meng er doorheen en warm even door.
7. Voeg dan de gebakken spekjes toe en voeg de Parmezaanse kaas toe en roer nogmaals door.
8. Serveer de gezonde spaghetti carbonara met wat verse basilicum.

TIP: In plaats van spekjes kun je ook gerookte kip gebruiken.

BRON: leukerecepten.nl

