



V Courgette-spaghetti met peterselie en paddenstoelengehakt

2 PERSONEN - hoofdgerecht

⌚ 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍳 300 g paddenstoelen gehakt
- 🍳 100 g witte bonen in pot
- 🍳 50 g Parmezaanse kaas
- 🍳 1 middelgrote ui
- 🍳 1 teen knoflook
- 🍳 1 el milde olijfolie
- 🍳 125 ml verse slagroom
- 🍳 200 g courgette-spaghetti
- 🍳 7½ g verse peterselie

MATERIAAL: hapjespan

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit een hapjespan zonder olie of boter en bak het paddenstoelengehakt 10 minuten op hoog vuur.
2. Giet ondertussen de bonen af.
3. Rasp de Parmezaanse kaas.
4. Snipper de ui en snijd de knoflook fijn.
5. Voeg de olie, witte bonen, ui en knoflook toe aan de paddenstoelen en bak nog 5 minuten.
6. Schep af en toe om.
7. Voeg de slagroom toe, breng aan de kook en laat 2 minuten inkoken.
8. Voeg de courgette-spaghetti toe en verwarm nog 2 minuten mee.
9. Voeg de helft van de geraspte Parmezaanse kaas toe en breng op smaak met peper en eventueel zout.
10. Snijd de peterselie fijn.
11. Verdeel de spaghetti en de saus over diepe borden en bestrooi met de rest van de kaas en de peterselie.

BRON: [ah.nl](https://www.ah.nl)

