



Volkorenspaghetti met amandelen en broccoli

Bereidingstijd

30 min tot 1u

Moeilijkheidsgraad

Eenvoudig



Ingrediënten

50 ml olijfolie
2 teentjes knoflook (fijngesneden)
1 spaans pepertje (ontpit en fijngesneden)
500 gram spaghetti (volkoren)
1 stronkje broccoli
peper en zout
100 gram amandelen (geschaafd)
1 bosje rucola
parmezaanschilfers

Bereidingswijze

- 1.** Verhit op een matig vuur in een grote pan de olijfolie met de knoflook en de Spaanse peper. Laat de smaken infuseren en zet de pan opzij.
- 2.** Verdeel de broccoli in roosjes.
- 3.** Rooster de amandelschilfers goudbruin in een pan zonder vetstof en zet apart.
- 4.** Kook de spaghetti in gezouten water zoals aangegeven op de verpakking. Voeg de laatste 3 minuten de broccoliroosjes toe.
- 5.** Giet de spaghetti en de broccoli af en meng onmiddellijk met de olie. Verdeel over vier borden.
- 6.** Werk elk bord af met amandelen, rucola en parmezaanschilfers.
TIP: voeg eventueel nog spekjes of gerookte zalm toe.