

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
120 gr penne
30 gr pijnboompitten
250 gr groene asperges
150 gr cherrytomaten
3 eieren
50 gr geraspte (oude) kaas
50 ml melk

PASTASCHOTEL MET GROENE ASPERGES

Bevat per portie: Kcal: 605 | Eiwit: 28,4 gr | Koolhydraten: 51,5 gr | Vet: 29,2 gr | Vezels: 8,6 gr

ZO MAAK JE HET

• Verwarm de oven voor op 180 graden.
• Kook de pasta volgens de instructies op de verpakking.
• Bak de pijnboompitten in een koekenpan op laag vuur totdat ze mooi goudbruin zijn.
• Snij een klein stukje van de onderkant van de asperges en snij ze vervolgens in kleine stukken. Het is de bedoeling dat ze er ongeveer hetzelfde uit zien als de penne.
• Snij de cherrytomaten in kwarten.
• Vet een ovenschaal in met een klein beetje olijfolie.
• Doe de penne, groene asperges, cherrytomaten, pijnboompitten en de helft van de kaas in de ovenschaal en roer alles goed door.
• Klop de eieren los samen met de melk en de resterende kaas. Voeg ook lekker wat peper en een klein beetje zout toe aan dit mengsel. Verdeel het mengsel over de ovenschotel.
• Bak de ovenschotel in ongeveer 20 minuten af.

TIPS EN TRICKS

• Zorg ervoor dat alle penne een beetje van het eimengsel meekrijgen. Dit voorkomt dat de pasta uitdroogt tijdens het bakken.