



## **Courgette garnalen pesto met volkoren pasta**

Ingrediënten:

- 2 courgettes
- 1 ui
- Bak champignons
- 300 gr garnalen (groot)
- Volkoren pasta

Bereiding: Snijd de courgette en champignons in stukjes, snipper de ui en bak dit in de Fry Light spray. Voeg als laatste de garnalen toe en meng daarna de zelf gemaakte pesto erdoor.

Kook de pasta en schep dit met de saus in laagjes in een ovenschaal.

Strooi wat geraspte kaas erover en plaats 15 min in de voorverwarmde oven op 180 graden.

## **Slanke pesto**

Ingrediënten:

- 1 basilicum plantje
- 2 knoflookteentjes
- 30 gram Parmezaanse kaas
- olijfolie (een flinke scheut naar dikte) of lightroom
- snufje peper en zout

Bereiding: Pluk alle basilicumblaadjes (zonder takjes). Ontvel de knoflooktenen, en voeg ze samen met de basilicumblaadjes, pijnboompitten, en Parmezaanse kaas in de keukenmachine. Mix de ingrediënten in de keukenmachine tot een gladde massa. Voeg beetje bij beetje de olijfolie toe.

Is de pesto nog wat flauw van smaak? Voeg dan wat extra peper en zout toe. Als het mengsel nog te dik is, kun je wat extra water toevoegen.