

# Pesto courgetti



lunch of diner voor 2 personen



15 minuten

## Ingrediënten

- 2 middelgrote courgettes
- 10 gram geroosterde pijnboompitten
- halve ui
- 80 gram snack- of cherry tomaten
- optioneel: 100 gram gerookte zalmfilet

### Voor de pesto

- 30 gram verse basilicum (4 handjes)
- 40 gram ongebrande en ongezoute cashewnoten
- 2 grote tenen knoflook
- 3 el. edelgistvlokken
- sap van een halve citroen
- 3 el. extra vierge olijfolie
- peper en zout naar smaak toevoegen

## Werkwijze

Maak de courgetti, oftewel de spaghetti van de courgettes met een spiraalsnijder of de Spirelli en doe dit in een grote kom. Snijd de ui fijn en doe dit bij de courgetti in de kom.

Maak vervolgens de pesto. Dit doe je door alle ingrediënten in een krachtige blender te mixen. Als je de pesto te droog vindt, kan je een heel klein beetje water toevoegen. Voeg vervolgens de pesto bij de courgetti en meng dit goed door elkaar.

Serveer de courgetti met de tomaatjes en de pijnboompitten.

Je kunt dit recept ook maken met gewone spaghetti. Iets minder gezond, maar net zo lekker!



**Glutenvrij**



**Bomvol vezels, mineralen en vitaminen**



**Zowel courgette als basilicum zijn goed voor de ogen**

