



Orecchiette vine di rapa met broccoli en rode peper
*
Bereidingstijd: ca. 30 min.

Ingrediënten voor 4 personen

- 2 eieren
- 500 g broccoli
- zout en peper
- 400 g orecchiette
- 4 el + extra olijfolie
- 2 teentjes knoflook *fijngehakt*
- 1 rode peper *fijngesneden*
- 50 g gezouten amandelen *grofgehakt*

1 Kook de eieren in ca. 8 minuten hard en spoel direct onder koud water. Maak intussen de broccoli schoon en snijd hem in kleine roosjes. Snijd de steel in dunne reepjes. Blancheer de broccoli ca. 2 minuten in kokend water met wat zout. Giet de broccoli af en laat hem goed uitlekken. Pel de eieren en hak ze grof. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar in water met wat zout.

2 Verhit intussen de olijfolie in een pan en fruit er de knoflook, de gekookte broccoli en de rode peper ca. 5 minuten in. Giet de pasta af en bewaar wat van het kookvocht. Voeg de pasta en een scheut kookvocht toe aan de groenten. Verwarm het geheel nog 2-3 minuten op laag vuur en schep regelmatig om. Breng op smaak met zout en peper.

3 Verdeel de pasta over diepe borden en strooi er de amandelen en eieren overheen. Druppel er wat extra olijfolie over.

Per portie: ca. 675 kcal
24 g eiwit | 30 g vet | 73 g koolhydraten