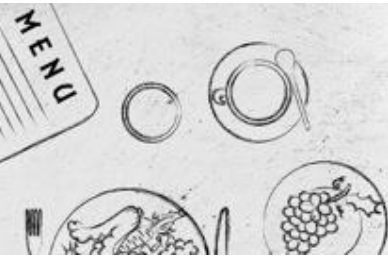




Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



KOUDE RODE LINZENPASTA



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 250 g rode linzenpasta
- 1 kleine komkommer
- 500 g snoeptomaten
- 4 eieren
- 2 doosjes van 100 g geitekaasparels

Bereidingswijze:

- Kook de rodelinzenpasta in 7 minuten gaar, giet af en laat afkoelen.
- Was de komkommer en de snoeptomaten en snij in stukken.
- Meng de groenten onder de pasta.
- Meng de geitekaasparels onder de pasta-groentenmengeling en verdeel over 4 kommetjes.
- Kook de eieren gaar, laat afkoelen onder stromend koud water en pel ze.
- Werk elk pastakommetje af met een gekookt ei.
- Laat het smaken.