



Diëtistenpraktijk
De Snekens
Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste
Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



PENNE MET FETAKAAS EN OLIJVEN



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 250 g volkoren penne
- een handje verse peterselie
- 1 kleine komkommer
- 4 kleine tomaten
- 400 g ontvette hesp
- 100 g olijven
- 100 g fètakaasblokjes

Bereidingswijze:

- Was de peterselie en snipper deze heel fijn.
- Kook de volkoren penne beetgaar in 8 minuten.
- Giet de pasta af, laat afkoelen en meng hieronder de fijngesnipperde peterselie.
- Was de komkommer en snij deze in kleine stukjes.
- Was eveneens de tomaten en snij in stukken.
- Snij de hesp in kleine blokjes en de olijven in kleine stukjes.
- Meng de stukjes komkommer, tomaten, hesp, olijven en de fètakaasblokjes onder de pasta en dien op.