

Gewichtsconsulente

Marian Teunissen



- Begeleiding bij gewichtsproblemen
- (Sport)Voedingsadvies
- Leefstijlcoach

Laan van Broekpolder 307
1967 KG Heemskerk
06 – 51 01 99 44

www.marianteunissen.nl
info@marianteunissen.nl

Pasta Carbonara anders

Ingrediënten:

200 g verse spaghetti

125 g gerookte spekreepjes

1 ui, gesnipperd

1 teentje knoflook, fijngehakt

1 bosje radijs, schoongemaakt en in kwarten gesneden

1 ei

50 g geraspte kaas

100 g doperwten (diepvries), even in heet water laten opwarmen

Versgemalen peper

Bereiden:

Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar. Bak de spekreepjes tot ze krokant beginnen te worden. Bak de ui en knoflook kort met de spekjes mee. Voeg de radijsjes toe aan de spekjes en bak circa 3 minuten mee. Schep de doperwten erdoor. Meng het ei met de kaas (voeg eventueel water toe als het eimengsel te dik is). Roer de pasta en vervolgens het eimengsel door het spekjesmengsel en breng op smaak met versgemalen peper.