

# PS PowerSlim Balance

MAALTIJD



## Ingrediënten:

1 portie (50 g) PowerSlim  
Balance spaghetti  
125 ml kookroom  
100 g groene asperges (tippes)  
1/2 kleine dunne prei in stukjes  
1 sjalotje, gesnipperd  
1 teentje knoflook, fijngehakt  
Handje basilicumblaadjes  
Sap van een partje citroen  
1 el pijnboompitten  
Olijfolie  
1/2 tl tijm  
Snuf (gerookte) paprikapoeder  
Peper en zout

## Eventueel:

1 el parmezaanse kaas, geraspt

## Extra:

Grillpan  
Keukenmachine of staafmixer

KCAL	EIWITTEN	KOOL- HYDRATEN	VETTEN
630	22,8 g	28,7 g	46 g

## VANAF FASE 3A

# ROMIGE SPAGHETTI MET GEGRILDE ASPERGES EN BASILICUMOLIE

## Bereidingswijze:

Kook de spaghetti 10 minuten in ruim water met zout. Rooster de pijnboompitten goudbruin in een droge koekenpan. Maal ondertussen de basilicumblaadjes met het citroensap en een scheutje olijfolie in de keukenmachine of met de staafmixer tot een gladde olie. Verhit vervolgens wat olijfolie in een diepe pan en fruit het sjalotje en de knoflook kort aan. Voeg de prei toe en bak totdat de prei en de sjalotjes zacht zijn. Voeg daarna de room, tijm, paprikapoeder en zout en peper toe. Giet de spaghetti af en voeg toe aan de saus en roer goed door. Wrijf de groene asperges in met olijfolie. Laat een grillpan goed heet worden en grill de asperges tot ze goed gaar zijn, maar nog wel een bite hebben. Serveer de spaghetti met de gegrilde asperges en maak af met de pijnboompitten, basilicumolie en eventueel de geraspte parmezaanse kaas.



25 min



1 persoon

Kijk voor meer PowerSlim Balance recepten op: [www.powerslim.nl](http://www.powerslim.nl)