



Romige pasta met bloemkoolroosjes

Ingrediënten (voor 1 pers na gastric bypass operatie)

- 20gr ongekookte spaghetti (liefst volkoren)
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel olijfolie
- 75gr kippenblokjes
- 75 gr bloemkoolroosjes
- 125 ml vetarme kippenbouillon
- 75 ml crème fraîche light
- Citroensap
- Parmezaanse kaas
- zout en peper

Bereiding:

1. Kook de bloemkool circa 10 à 15 minuten.
2. Doe de helft van de olijfolie in een (steel)pan en pers het teentje knoflook hierin. Laat deze heel kort (circa 15 seconden) aanfruiten.
3. Doe de bouillon, crème fraîche light, citroensap en een snuifje peper en zout in de (steel)pan en voeg de spaghetti toe zodat deze hierin kan gaar koken
4. Laat 7-10 minuten koken. Kijk eventueel even naar de kooktijd op de verpakking van de spaghetti. Indien deze kooktijd langer is dan kan je deze best hanteren.
5. Neem een andere pan, doe de andere helft van de olijfolie erin.
6. Bak de kippenblokjes gaar, en kruid deze met peper en zout.
7. Schep de bloemkool en kippenblokjes door de pasta als het vocht allemaal is opgeslorpt door de pasta.
8. Dresseer en werk af met verse peterselie en Parmezaanse kaas.