



## INGREDIENTEN

---

160g volkoren penne  
margarine  
gerookte makreel  
100g champignons  
1 teentje knoflook  
1 preiwit  
1 kleine courgette  
100 ml sojaroom  
1 el pijnboompitjes

## EXTRA INFO

---

- Volkoren penne bevat veel vezels en vitamine B.
- In makreel en andere vette vis zitten omega 3 vetzuren, wat belangrijk is voor de ontwikkeling van de hersenen van de baby.
- Courgette: Rijk aan vitamine C en kalium. Vitamine C versterkt het immuunsysteem en bevordert huidgezondheid, terwijl kalium de bloeddruk reguleert en de hartfunctie ondersteunt. Courgette is bovendien caloriearm.
- Was rauwe groenten steeds goed ter preventie van toxoplasmose.

# Romige Pasta met prei



2 personen



30 minuten

## BEREIDINGSWIJZE

1. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Verhit een beetje margarine in een pan en bak de gerookte makreel. Haal de makreel vervolgens uit de pan.
3. Bak de in schijfjes gesneden champignons in dezelfde pan en haal ze eruit.
4. Fruit de knoflook, fijngesneden prei en in blokjes gesneden courgette tot ze beetgaar zijn.
5. Voeg de room toe, gevolgd door de champignons en daarna de gebakken makreel. Breng op smaak met peper en zout.
6. Bak de pijnboompitjes tot ze goudbruin zijn.
7. Giet de pasta af en serveer met de romige ragoût, besprenkeld met de gebakken pijnboompitjes.