Recept van de week

Pasta met Citroen

Deze week kan je Pasta met Citroen uitproberen thuis! Het is een gezond, simpel en goedkoop recept dat past bij een gezonde leefstijl. Probeer dit thuis te maken en vertel tijdens de volgende les hoe het is gegaan en/of waar je tegenaan bent gelopen.

Ingrediënten

- 1 courgette
- verse munt
- 1 citroen
- 100 gram volkoren penne
- 20 gram Parmezaanse kaas (geraspt)
- milde olijfolie
- peper
- zout

Voorbereiding: 5 minuten

1. Spoel de courgette af onder de kraan
2. Snijd de courgette in hele kleine blokjes
3. Snijd de muntblaadjes in fijne reepjes
4. Kijk op de verpakking van de pasta hoe lang de pasta moet koken
5. Weeg 100 gram volkoren pasta af

Koken: 15 minuten

6. Zet de hapjespan met 1 eetlepel milde olijfolie op het vuur
7. Bak in de verwarmde olijfolie de blokjes courgette
8. Voeg na 4 minuten de munt toe
9. Roer goed door en zet het vuur uit
10. Vul de pasta kookpan met 1 liter water
11. Breng het water aan de kook
12. Kook de pasta volgens het aantal minuten op de verpakking (een kookwekker of timer is handig)
13. Zodra de kookwekker of timer gaat, giet de pasta af
14. Doe het courgettemengsel bij de warme pasta
15. Voeg de geraspte Parmezaanse kaas toe
16. Doe het sap van een halve (of minder) citroen bij het mengsel
17. Breng op smaak met zout en peper

Eet smakelijk!

Geïnspireerd op recept 5 ingrediënten, Jamie Oliver (2020)

De supermarkt

Slim en gezond boodschappen doen

Voordat je naar de supermarkt gaat:

- **Maak een boodschappenlijstje.**
  Zo zorg je dat je alleen koopt wat je nodig hebt.
- **Plan je week.**
  Bedenk voor een paar dagen wat je gaat eten en doe boodschappen voor meerdere maaltijden.
- **Doe geen boodschappen met een lege maag.**
  Als je honger hebt, is het lastiger om verleidingen te weerstaan.

In de supermarkt:

- **Neem de buitenring.**
  In de buitenste schappen van de supermarkt liggen vaak de producten die je echt nodig hebt.
- **Lees de etiketten.**
  Kijk goed hoeveel porties er volgens het etiket in een verpakking zitten.

Extra tips:

- **Kook gezond.**
  Kook groenten in weinig water (of doe gekookt water over de groenten in de pan) om vitamines te behouden.
- **Drink genoeg water.**
  Als je regelmatig een glas water drinkt, is het makkelijker om frisdrank te laten staan. Maak water drinken lekkerder door er bijvoorbeeld komkommer en munt in te doen.
- **Fruit: liever eten dan drinken**.
  Een smoothie lijkt gezond, maar zit vaak vol met suiker. Het is gezonder om een stuk fruit te eten. Fruit eten zorgt ook dat je minder hongergevoel krijgt.