



# Volkorenspaghetti met amandelen en broccoli



## **Bereidingstijd**

30 min tot 1u



## **Moeilijkheidsgraad**

Eenvoudig



## Ingrediënten

50 ml olijfolie  
2 teentjes knoflook (fijngesneden)  
1 spaans pepertje (ontpit en fijngesneden)  
500 gram spaghetti (volkoren)  
1 stronkje broccoli  
peper en zout  
100 gram amandelen (geschaafd)  
1 bosje rucola  
parmezaanschilfers

## Bereidingswijze

- 1.** Verhit op een matig vuur in een grote pan de olijfolie met de knoflook en de Spaanse peper. Laat de smaken infuseren en zet de pan opzij.
- 2.** Verdeel de broccoli in roosjes.
- 3.** Rooster de amandelschilfers goudbruin in een pan zonder vetstof en zet apart.
- 4.** Kook de spaghetti in gezouten water zoals aangegeven op de verpakking. Voeg de laatste 3 minuten de broccoliroosjes toe.
- 5.** Giet de spaghetti en de broccoli af en meng onmiddellijk met de olie. Verdeel over vier borden.
- 6.** Werk elk bord af met amandelen, rucola en parmezaanschilfers.  
**TIP:** voeg eventueel nog spekjes of gerookte zalm toe.