

Courgettespaghetti, tricolore

Sinds 10 jaar gebruik ik de spirelli. Dit is zeker geen miskoop qua keukenapparatuur geweest. Makkelijk schoon te maken en kost na genoeg geen ruimte in de keuken. Ik gebruik deze wekelijks om er lekkere courgettespaghetti van te maken. Wat is de spirelli? Het apparaatje is eigenlijk het best te vergelijken met een puntenslijper. Door er harde groenten zoals courgette in te slijpen, komen er spaghettislierten uit. Je kunt dit apparaatje ook gebruiken voor komkommer of wortel.



Wat is het verschil tussen courgettespaghetti en spaghetti, qua koolhydraten?

1 courgette van 225 gram bevat: 11 gram koolhydraten

70 gram volkoren pasta bevat: 44 gram koolhydraten

De courgettespaghetti bevat daardoor veel minder koolhydraten dan de volkoren spaghetti. Volg je het GOK dieet ook wel het grip op koolhydraten dieet, dan kun je deze pasta eten in het koolhydratenuurtje omdat het wel meer dan 5 gram koolhydraten bevat. Het grote voordeel is dat, je minder koolhydraten en met gemak meer groenten en superlekker eet.

Spaghetti tricolore low-carb



Bereidingstip:

1. Deze heerlijke laag in koolhydraten tricolore maak je van courgette, wortel en paprika.
2. Lekker even roerbakken met wat pesto en verse basilicum.
3. Combineer naar keuze met:
 - * een gehakt-groentesaus of
 - * (gerookte) zalm met tomaatsalade of
 - * geitenkaas-zongedroogde tomaat en pijnboompitten of
 - * ga voor een Tre formage met: mozzarella, gorgonzola, parmesan of grana padano.