

LIENS FAVO WEIGHT WATCHERS-RECEPTEN

MINISTRONE MET SPIRELLI (8 PP PER PERSOON)

Voor 4 personen

Bereidingstijd: 40 minuten

Ingrediënten:

- 2 WORTELS, IN BLOKJES (0)
- 2 STENGELS BLEEKSELDERIJ, IN BOOGJES (0)
- 1 UI, FIJNGESNIPPERD (0)
- 1 TEENTJE KNOFLOOK, FIJNGEHAKT (0)
- 2 KL OLIE (2)
- 1 L GROENTEBOUILLON (0)
- 400 G TOMATENBLOKJES (BLIK) (0)
- 160 G SPIRELLI, ONGEKOOKT (16)
- 100 G ERWTEN (2)
- 1 BLIK CANNELLINIBONEN (5)
- PEPER EN ZOUT (0)
- 1 BOSJE BASILICUM (0)

Bereiding:

- » Stof de wortels, de bleekselderij, de ui en de knoflook zacht in de olie. Giet er de groentebouillon over en doe er de tomatenblokjes bij. Laat 15 minuten pruttelen tot de groenten gaar zijn.
- » Voeg de spirelli toe en breng aan de kook. Voeg vijf minuten voor het einde van de kooktijd de erwtten en de bonen toe. Breng op smaak met peper en zout.
- » Verdeel de minestrone over vier borden en werk af met wat basilicumblaadjes.

