



**innerwāve**<sup>®</sup>

body & mindreset

# WEEKMENU



**24/7**

DE LEKKERSTE  
EN GEZONDSTE  
INNERWAVE  
RECEPTEN

**I'M ALIVE!**



WVW

# RECEPTEN EN INGREDIËNTEN DIE JE DE HELE MAAND KUNT GEBRUIKEN.

eat

Tijdens de gehele challenge zullen een aantal dingen vaker terugkomen, zoals yoghurt, havermout, wraps of een omelet. De reden hiervoor is simpel, het is lekker, voedzaam en je kunt er eindeloos mee variëren. Ook de basis boodschappen zijn handig om in huis te hebben.

## ALGEMENE BOODSCHAPPEN

Zorg dat je een aantal dingen altijd wel in huis hebt. Met deze "basics" kun je altijd wat lekkers in elkaar zetten.

- voldoende fruit (meerdere soorten)
- citroenen
- ongezouten rauwe noten en zaden
- gedroogd fruit (dadels, rozijnen, abrikozen)
- kruiden (vers en gedroogd, zoals peterselie, bieslook, koriander, munt, basilicum)
- 1 tot 2 kilo (ronde) zilvervliesrijst. (Verkrijgbaar bij de natuurwinkels)
- (ongezouten) rijstwafels.
- groentenbouillon (Kies een variant zonder toevoegingen bij de Natuurwinkel)
- kokosvet en goede extra vierge olijfolie
- kruidenthee
- biologische honing en/of agavesiroop



## BASISRECEPT YOGHURT (PER PERSOON)

- 150 - 200 ml biologische (volle) geiten- of Griekse yoghurt
- snuf kaneel
- 1 eetlepel gebroken lijnzaad
- handje noten (ongebrand, ongezouten)
- vers fruit

Lekkere combinaties zijn voor zowel yoghurt als muesli zijn;

- appel, kaneel en rozijnen
- banaan, walnoten en honing
- sesamzaadjes en mango

## BASISRECEPT HAVERMOUTPAP (PER PERSOON)

- 250 ml amandelmelk
- 35 gram havermout/havervlokken
- 1 eetlepel gebroken lijnzaad

Breng de amandelmelk aan de kook. Roer de havermout erdoor en laat 5 min. op laag vuur koken. Haal van het vuur voeg lijnzaad toe en laat 5 min. staan.

Het basisrecept vul je aan met noten of zaden voor de essentiële vetten en vers fruit voor extra voedingsstoffen. Eventueel honing of agavesiroop voor de zoetekauwen onder ons. Je kunt het fruit eventueel ook even meekoken voor een extra zoete smaak.



## BASISRECEPT OMELET (PER PERSOON)

- 2 of 3 grote (biologische) eieren
- klontje roomboter, kokosolie of olijfolie
- een klein handje geraspte kaas
- peper en zout uit de molen

Breek de eieren in een mengkom en doe er zout en peper bij. Kluts de eieren met een vork door elkaar. Zet een (niet al te grote) koekenpan op het vuur en laat hem goed heet worden. Laat de boter of olie goed heet worden. Doe de eieren in de pan en beweeg de pan heen en weer zodat de eieren gelijkmatig zijn verdeeld. Als de rand begint te stollen strooi je de kaas



er over. Ga met een spatel langs de rand en klap hem dubbel. Laat hem nog heel even op het vuur staan en laat hem dan op je bord glijden.

### Gevulde omelet

Gebruik je restjes groenten om een gevulde omelet te maken. Wat dacht je van spinazie, zalm, tomaat, prei, champignons, ui. Gebruik je fantasie voor een fantastische gevulde omelet! Verdeel meteen nadat je de ei in de pan hebt gedaan de groenten erover heen en doe een deksel op de pan. Zet het vuur laag en laat zachtjes in circa 5 minuten gaar worden.



## BASISRECEPT WRAPS (3 TOT 4 STUKS)

- 150 gram boekweitmeel
- 50 gram kikkererwtenmeel of kastanjiemee
- 2 eieren
- 300 ml water
- snufje zout
- kokosolie

Meng het meel met zout, voeg de eieren en het water toe en meng met een garde of lepel alles goed door elkaar tot een mooi egaal beslag. Verwarm wat (kokos)olie in een koekenpan, maar zet



Tip: voor een wat zoetere ontbijtvariant kun je wat vanille-extract aan het beslag toevoegen, serveer met fruit en ahornsiroop.

het vuur niet te hoog! Giet met een kleine soeplepel een laagje beslag in de koekenpan. Je kunt makkelijk 3 tot 4 wraps maken. (Ligt er natuurlijk aan hoe groot je koekenpan is.) Verdeel het beslag over de hele koekenpan en laat de wrap langzaam garen. Als hij aan de onderkant licht bruin wordt keer je de wrap om en laat je de andere kant ook gaar worden.

Tip: Verdubbel de hoeveelheid en bak een paar extra wraps. In aluminiumfolie kun je ze in de koelkast goed bewaren voor bijvoorbeeld de lunch de volgende dag!



# LEKKERE COMBINATIES VOOR SPELTBROOD, RIJSTWAFEL, GEVULDE SLABLADEREN OF WRAP

eat

## HUMMUS EN GEGRILDE GROENTEN

### Hummus

- pot biologische kikkererwten
- sap van 1 citroen
- flinke scheut olijfolie
- peper & zout
- 2 teentjes verse knoflook
- 2 eetlepels tahin (sesampasta, biologische winkel)
- gemalen komijn



Spoel de kikkererwten af en doe alle ingrediënten in de keukenmachine en pureer dit tot een mooie, gladde meet stevige pasta. Voeg wat extra olijfolie toe als het geheel te dik is. Proef of de ingrediënten in balans zijn en voeg eventueel naar smaak nog wat peper, zout of komijn toe. Heb je nog verse kruiden in huis, zoals bieslook, peterselie of koriander? Gooi er maar bij!

**Bewaartip:** doe de helft van je hummus in de glazen pot van de kikkererwten en bewaar in de koelkast (max 3 dagen), vries de andere helft in.

### Gegrilde groenten:

- 1 paprika
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 teen knoflook
- olijfolie
- zeezout



Snij de paprika in grove stukken en de courgette en aubergine in dikke plakken. Marineer met zout en geperste knoflook en olijfolie minimaal 30 minuten. Verhit een grillpan met wat olijfolie en bak alle groenten tot ze mooi bruin en zacht zijn. Strooi er wat zout overheen en laat de groenten afkoelen tot kamertemperatuur. Besmeer een speltbroodje met een lekkere laag hummus, leg er wat van de gegrilde groenten op en maak af met wat alfalfa.

## GEITENKAAS, RUCOLA, WALNOTEN EN HONING

- pakje biologische chevre (zachte geitenkaas)
- handje rucola
- handje walnoten, in stukjes
- biologische honing



Besmeer je broodje/rijstwafel/wrap met een lekker biologische chèvre (zachte geitenkaas), verdeel er wat walnoten en rucola over en doe er een beetje honing over.

## TONIJN MET EEN TWIST

- tonijnsalade
- ijsbergsla
- pestodressing



Besmeer je brood/sla/wrap met tonijnsalade. Verdeel de sla er over en maak af met de pestodressing.

## MEDITERANSE KIP

- gegrilde kipfilet
- ijsbergsla
- hummes
- granaatappelpitjes
- gegrilde paprika
- walnoten



Snij de kipfilet in stukjes, besmeer je brood/sla/wrap met hummus,. Verdeel de sla en kip er over en maak af met de granaatappelpitjes, stukjes paprika en walnoten.



## GEGRILDE KIP, AVOCADO EN LIMOENDRESSING

Zorg dat je een aantal dingen altijd wel in huis hebt. Met deze "basics" kun je altijd wat lekkers in elkaar zetten.

- 1 kipfilet
- 1 avocado
- sap van halve limoen
- 1 eetlepel mayonaise (biologisch of zelfgemaakt)
- handje rucola
- 1 lente-ui, gesneden
- peper & zout

Bestrooi de kipfilet met peper en zout en bak deze met wat olijfolie in een koekenpan aan beide zijden mooi bruin. Roer het limoensap door de mayo, snij de het vruchtvlees van de avocado in stukjes of plekken. Snij de kipfilet in plakjes. Besmeer je wrap/rijstwafel/ speltbrood met limoendressing, beleg met kipfilet, avocado en verdeel er wat rucola en lente-ui over.



## ZONNEBLOEMSPREAD

- 75 gram zonnebloempitten, 1 nacht geweekt
- 3 eetlepels olijfolie
- paar takjes verse bieslook
- 1 teentje knoflook, uitgeperst
- peper en zout

Doe alle ingrediënten in de keukenmachine en pul- seer tot je een mooie gladde massa hebt. Prima alter- natief voor roomkaas!



## ROOMKAAS, ZALM EN LENTE-UI

- (geiten)roomkaas
- gerookte zalm
- rucola
- lente- ui, fijn gesneden

Besmeer de sla/brood/wraps met roomkaas, verdeel zalm, rucola en lente-ui er overheen.



## MAKREEL-PATÉ

- 200 gram gerookte makreel(filet)
- 2 lente-uitjes
- 1 citroen
- 1 eetlepel mierikswortelroom
- 75 gram zonnebloemspread met kruiden (zelf maken of halen bij de natuurwinkel)

Trek de makreelfilet in stukken. Snij de lente-ui in dunne plakjes, rasp de schil van de citroen. Meng de mierikswortelroom met de spread, Doe er de ma- kreel, lente-ui en citroenrasp doorheen. Roer alles goed door en breng het op smaak met peper, zout en wat citroensap.



## GEGRILDE COURGETTE, GEITENKAAS EN VIJGENSPREAD

- 1 kleine courgette
- stukje geitenkaas naar keuze
- 4 gedroogde vijgen
- handje rozijnen
- snufje kaneel

Snij de courgetten in plakken en grill deze aan beide kanten zodat er mooie grillstrepen ontstaan. Laat de gedroogde vijgen met een hand rozijnen wellen in water. Giet daarna het overtollige water af en pureer de vijgen en rozijnen met een staafmixer. Breng de spread op smaak met wat kaneel. Beleg je brood/sla/ wrap met wat spread en verdeel de courgette en kaas er over.



## AVOCADO-EIERSALADE

- 1 avocado
- 2 hardgekookte eieren
- peper & zout

Prak het vruchtvlees van de avocado met de hardge- kookte eieren. Breng op smaak met peper en zout en je hebt een heerlijke romige en gezonde eiersalade!



# WEEK 1

## MENU EN RECEPTEN

eat

### ONTBIJT

MAANDAG  
DINSDAG  
WOENSDAG  
DONDERDAG  
VRIJDAG  
ZATERDAG  
ZONDAG

Havermoutpap met vers fruit en noten\*

Volle Griekse of geitenyoghurt met vers fruit en noten\*

Havermoutpap met vers fruit\*

Groene smoothie

Overnight oats

Omelet met groenten\*

Volle Griekse of geitenyoghurt met vers fruit en noten\*

### LUNCH

MAANDAG  
DINSDAG  
WOENSDAG  
DONDERDAG  
VRIJDAG  
ZATERDAG  
ZONDAG

Speltbrood/sla/wrap met beleg naar keuze\*

Quinoasalade met tomaat en munt

Speltbrood/sla/wrap met beleg naar keuze\* of restant quinoasalade

Linzensalade met avocado en rode ui

Speltbrood/sla/wrap met beleg naar keuze\*

Fritatta met zoete aardappel en feta

Speltbrood/sla/wrap met beleg naar keuze\*

### DINER

MAANDAG  
DINSDAG  
WOENSDAG  
DONDERDAG  
VRIJDAG  
ZATERDAG  
ZONDAG

Zilvervliesrijst met roerbakgroenten en kip

Pompoenrisotto

Zoete aardappel met spinaziesalade

Oosterse rijstsalade

Quinoa met zalm en avocado

Chili sin carne

Spaghetti met courgette en pecorino

## OVERNIGHT OATS

### Ingrediënten voor 1 portie

- 175 – 200 ml amandel- of havermelk
- 3 flinke eetlepels havermout
- 1 eetlepel chiazaad
- 1 eetlepel lijnzaad
- 1 geprakte banaan
- een snufje kaneel



### Bereiden

Doe alle ingrediënten in een pot/kom en roer even door. Zet deze afgesloten een hele nacht in de koelkast. De volgende ochtend haal je het potje uit de koelkast en maak je het af met vers fruit en/of noten en zaden, eventueel wat ahornsiroop voor de zoetekauwen. Je eet dit dus gewoon kou. Er zijn verschillende combinaties mogelijk, dus experimenteer naar eigen inzicht, denk aan goijbessen, rauwe cacaoibs of vanille-extract.

Dit ontbijtje is perfect voor ochtenden dat je weinig tijd hebt. Je haalt het potje uit de koelkast, voeg je verse ingrediënten toe en je bent klaar om te gaan.

## GROENE SMOOTHIE

### Ingrediënten voor 1 portie

- ½ (zoete) ananas
- 2 of 3 stengels bleekselderij
- 6 muntblaadjes
- 200 gram spinazie
- een stuk gember van 2 cm
- 1 eetlepel gebroken lijnzaad
- 150 ml water of amandelmelk
- 1 eetlepel kokosolie

### Bereiding

Doe alle ingrediënten in de blender. Je kunt de ananas er in doen met het middengedeelte! De muntblaadjes zorgen voor een heerlijk frisse smaak. Doe alles in de blender en laat deze even draaien tot alles gepureerd is.



## FRIATTA MET ZOETE AARDAPPEL EN FETA

### Ingrediënten voor 2 personen

- 2 zoete aardappels
- 1 rode ui
- 6 eieren
- verse peterselie, fijngehakt
- 100 gram feta



### Bereiden

Schil en snij de zoete aardappel en ui in dunne ringen. Verhit wat olie in een pan en bak de aardappel en ui met wat peper en zout in 5 minuten goudbruin. Klop in een kom de eieren los met de peterselie en verkruimel de feta er door. Giet het eimengsel in de pan over de ui en aardappelplakjes. Zet het vuur laag, zet een deksel op de pan en bak de fritatta in ongeveer 10 minuten gaar.

Tip: Deze fritatta kun je de avond van te voren ook maken en de volgende dag koud eten.

Mocht je nog wat spinazie over hebben, snij deze dan fijn en bak dit met de zoete aardappel en ui mee. Voeg niet teveel zout toe, want de feta is ook al wat zout van smaak.

## LINZENSALADE MET AVOCADO



### Ingrediënten voor 1 portie

- 1 avocado
- 1 klein blikje linzen
- 1 kleine rode ui, gesnipperd
- 125 gram cherrytomaatjes, gehalveerd
- 1 handje koriander, fijngehakt
- versgemalen peper en zout
- 2 eetlepels olijfolie
- Sap van 1/2 citroen



Tip: Voeg nog wat zachte geitenkaas toe, de zachte smaak past perfect bij de avocado en linzen.

## QUINOASALADE MET TOMAAT EN MUNT

### Ingrediënten voor 4 porties

- 600 ml water
- 200 gr quinoa
- 50 gr rozijnen
- 2 middelgrote tomaten, in stukjes
- 1 middelgrote rode ui, fijngesneden
- 2 stengels bleekselderij, fijngesneden
- 1/2 komkommer, in stukjes
- 2 eetlepels amandelschilfers, licht geroosterd
- Bosje verse munt, fijngesneden
- (klein) bosje verse peterselie, fijngesneden
- 1 theelepel gemalen komijn
- 1 theelepel gemalen kaneel
- 4 eetlepels limoensap
- 2 eetlepels sesamolie
- zout naar smaak



### Bereiden

1. Breng het water aan de kook. Quinoa, rozijnen en een beetje zout toevoegen en in een gesloten pan ongeveer 12 - 15 min laten sudderen. Van het vuur halen en tot kamertemperatuur laten afkoelen.
2. Tomaat, ui, bleekselderij en pijnboompitten in een grote kom door elkaar scheppen. De afgekoelde quinoa erdoor roeren en op smaak brengen met munt, peterselie, komijn, kaneel, limoensap, sesamolie en zout.
3. Ongeveer 1 á 2 uur in de koelkast zetten voor je het gaat serveren.

### Bereiden

1. Spoel de linzen af, laat ze uitlekken en doe ze in een kom.
2. Snijd de avocado in blokjes en doe ze bij de linzen.
3. Voeg ook de uisnippers, cherrytomaatjes toe.
4. Besprenkel met olijfolie, citroensap, en bestrooi met de koriander.
5. Schep de salade voorzichtig door elkaar en voeg naar smaak nog wat peper en zout toe.



## CHILI SIN CARNE

### Ingrediënten voor 4 porties

- 2 middelgrote uien
- 2 stengels bleekselderij
- 2 middelgrote wortels
- 2 rode paprika's
- 2 teentjes knoflook
- 1 volle theelepel chilipoeder
- 1 volle theelepel gemalen komijn
- 1 volle theelepel gemalen kaneel
- 2 blikken tomatenblokjes
- 1 blik rode kidneybonen (400 gram)
- 1 blik kikkererwten (400 gram)
- bosje verse koriander



### Bereiden

1. Hak de ui, wortel, knoflook, bleekselderij, paprika in stukjes. Doe wat olie in een pan en fruit alles al roerend aan in ongeveer 5 minuten.
2. Doe de kruiden (Chili, komijn en kaneel) er bij en bak even mee.
3. voeg de blikken tomaten, kidneybonen en kikkererwten toe.
4. vul 1 blikje tot 2/3 met water en voeg deze ook toe.
5. snij de steeltjes van de koriander fijn en voeg deze ook toe.
6. roer het geheel goed door en laat dit minstens een uur, met de deksel half op de pan, op een laag vuur staan. Roer af en toe om te voorkomen dat het aanzet.

### Tips

gekookte zilverliesrijst die je op smaak brengt met limoensap en fijn gesneden korianderblaadjes.

- guacamole: Heerlijke frisse dip op basis van avocado die je heel makkelijk en snel zelf kunt maken door 1 avocado, een fijn gesneden rode paprika, teentje knoflook, een scheutje tabasco en een schep Griekse yoghurt door elkaar te prakken. Op smaak brengen met peper en zout.

- Griekse yoghurt met een beetje limoensap, een lekker fris sausje voor erbij!

Maak je gerecht af met wat limoensap en gesneden korianderblaadjes. De saus die overblijft vries je in voor later.

## QUINOASALADE MET ZALM EN AVOCADO

### Ingrediënten voor 2 personen

- 200 gram zalmfilet (met huid)
- 200 gram gesneden boerenkool
- 1 avocado
- 80 gram granaatappelpitjes

### Dressing

- 1 teentje knoflook
- 1 theelepel honing
- 1 theelepel mosterd
- 3 eetlepels extra vierge olijfolie
- 1 eetlepel witte wijnazijn



### Bereiden

1. Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet daarna af.
2. Bestrooi de zalm met peper en zeezout en bak deze op de huid in circa 4 tot 8 minuten gaar (afhankelijk van de dikte)
3. Snij de avocado in blokjes
4. Meng alle ingrediënten voor de dressing in een kom.
5. Meng de boerenkool (rauw), granaatappelpitjes en avocado door de quinoa.
6. Verdeel de dressing er over heen en breng op smaak met peper en zout
7. Serveer met de zalm



## POMPOENRISOTTO

### Ingrediënten voor 4 porties

- 300 gram (fles)pompoen, in blokjes gesneden
- 1 uitje, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, uitgeperst
- 250 gram ronde zilvervliesrijst (deze is een perfecte vervanger voor de witte risottorijst)
- groentebouillon (ongeveer 1 liter, afhankelijk van de rijst soort)
- scheutje witte wijn (de alcohol verdampt)
- 400 gram kastanjechampignons, in plakjes
- pecorino (harde schapenkaas), geraspt
- verse tijm
- paar blaadjes salie

### Bereiden

1. Verwarm de oven voor op 180 graden. Snij de salie fijn en meng deze in een ovenschaal met de blokjes pompoen en wat olijfolie. Zet de pompoen ongeveer 25 minuten in de oven.
2. Fruit de ui en knoflook glazig in wat olie, voeg daarna de rijst toe en roer tot alle korrels wat van de olie hebben opgenomen.
3. Voeg een scheutje witte wijn toe. De alcohol verdampt en de smaak en geur is fantastisch!
4. Voeg dan volgens de bereiding van de rijst steeds wat bouillon toe en roer regelmatig!! Voeg pas nieuwe bouillon toe als de rijst alle bouillon volledig heeft opgenomen. Als de rijst zacht is, maar nog wel een "bite" heeft is deze goed. (circa 30 tot 40 minuten)
5. bak in een koekenpan de champignons met wat verse tijm. Voeg de pompoen hieraan toe en bak het geheel even kort.
6. Meng de risotto met pompoen-champignons mengsel en garneer met wat geraspte pecorino.

## OOSTERSE RIJSTSALADE

### Ingrediënten voor 2 personen

- 125 gram zilvervliesrijst
- 2 kardemompeulen
- 2 kruidnagels
- 1/2 kaneelstokje
- snufje zout
- 1/2 theelepel kurkuma
- 50 gram ongezouten cashewnoten
- 250 gram (diepvries)doperwten
- 50 gram rozijnen
- 50 gram taugé
- 2 eetlepels olijfolie
- sap van een halve citroen
- bosje koriander

Tip: Maak een extra portie voor je lunch de volgende dag!

### Bereiden

1. Breng de rijst met kardemom, kruidnagel, kaneel, kurkuma en zout aan de kook in een ruime hoeveelheid water en kook de rijst gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.
2. Voeg de laatste 4 minuten de diepvriesdoperwten toe om mee te verwarmen.
3. Giet het geheel af en verwijder de kardemom, kruidnagel en kaneel.
4. Rooster de cashewnoten circa 4 minuten in een droge koekenpan.
5. Meng de rozijnen, taugé en cashewnoten met de rijst.
6. Besprenkel met de olijfolie en het sap van de citroen. Pluk en hak de koriander en strooi over de salade.

## ZOETE AARDAPPEL MET SPINAZIESALADE

### Ingrediënten voor 4 porties

#### Zoete aardappel

- 1 eetlepel olijfolie
- 1/2 theelepel paprikapoeder
- 3-4 zoete aardappels, in lengterichting in kwarten gesneden

#### Spinaziesalade

- 1 rode ui, in dunne ringen
- 50 gram walnoten
- 200 gram verse spinazie

#### Dressing

- 1 theelepel honing
- 1 theelepel mosterd
- 2 eetlepels sesamolie
- rasp en sap van 1 sinaasappel
- peper en zout

### Bereiden

1. De oven voorverwarmen op 200°C.
2. Meng olijfolie met paprikapoeder en voeg de zoete aardappel toe. Zorg dat de olie rondom de partjes komt.
3. Leg bakpapier in een ovenschaal en verdeel de partjes gelijkmatig. Zet de schaal ongeveer 40 minuten in de oven. Halverwege het geheel even omscheppen.
4. Meng in een grote kom de spinazie, ui en walnoten.
5. Maak een dressing van de overige ingrediënten en verdeel dit over de salade.

## ZILVERVLIESRIJST MET ROERBAK GROENTEN EN KIP

### Ingrediënten

- 150 gram zilvervliesrijst
- Sap van 1 limoen
- Handje verse koriander
- 2 uien
- 1 struik paksoi
- 1 eetlepel sesamzaadjes
- 1 kipfilets, in stukjes gesneden
- 1 eetlepel sojasaus
- 50 gram ongezoeten cashewnoten

### Bereiden

1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet daarna af en meng limoensap en fijn gesneden koriander door de rijst.
2. Verhit sesamolie in een grote wok en bak de stukjes kip bruin.
3. Voeg de ui toe en bak deze enkele minuten mee.
4. Voeg dan de paksoi toe en laat deze slinken.
5. Rooster de cashewnoten in een droge koekenpan even licht.
6. Breng op smaak met sojasaus en strooi de cashewnoten en sesamzaadjes er over.

## SPAGHETTI MET COURGETTE EN PECORINO

### Ingrediënten voor 2 personen

- 150 – 180 gram volkoren- of speltspaghetti
- 1 courgette
- 1 teentjes knoflook
- olijfolie
- 100 gram pecorino, geraspt
- Paar blaadjes salie, fijngesneden



### Bereiden

1. Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Snij de courgette in de lengte doormidden en snij daarna in plakken van 1 cm.
3. Verhit olie in een pan en bak de courgette in 3 minuten goudbruin.
4. Haal de courgette uit de pan en voeg wat extra olie toe.
5. Zet het vuur laag en voeg de uitgeperste knoflook toe. Fruit deze licht aan maar laat hem niet bruin worden!
6. Voeg de fijngesneden salie toe en bak even mee.
7. Zet het vuur uit en voeg de courgette weer toe.
8. Meng de afgegoten spaghetti door het courgette-mengsel en bestrooi met de pecorino. Maak het geheel af met zwarte peper uit de molen