



Deze heerlijke bieten pasta is een geweldige manier om veel gezonde voedingsstoffen binnen te krijgen. Bieten zitten vol met goede voedingsstoffen zoals vitamine A en C, vezels, bètacaroteen, ijzer, kalium, foliumzuur en magnesium.

## Ingrediënten

---

500 g gekookte bieten  
200 ml kokosmelk  
300 g volkoren spaghetti  
40 g parmezaanse kaas  
3 teentjes knoflook  
20 g verse basilicum  
zout, peper, kerrie,  
kurkuma, en komijn.



# Bieten pasta

 4 personen  30 minuten

 428 kcal per portie.

## Bereiding

---

1. Pel de knoflook teentjes en snij in grove stukken.
2. Plaats de gekookte bieten, kokosmelk en knoflook in een kom en gebruik een staafmixer totdat je een dik sausje hebt.
3. Kook de pasta.
4. Warm het sausje op in een pan, je kan nu de zout, peper, kerrie, kurkuma en komijn toevoegen.
5. Giet de pasta af en meng het door de saus heen.
6. Plaats de pasta op de borden en garneer door wat parmezaanse kaas, basilicum en peper bovenop de pasta te plaatsen.