



Torchiette met garnalen

in een lichte tomaten-citroensaus



20-30min



2 personen

Een lekkere maaltijd die snel op tafel staat, dat willen we elke dag wel! Met dit snelle garnalenpannetje zit je vanavond in ieder geval goed. Je marineert de garnalen terwijl de pasta kookt en je maakt een lichte citroenige tomatensaus met chilipepers en peterselie. Daarna is het een kwestie van even bakken en alles door elkaar mengen. Nog wat geraspte kaas erover en klaar!

Wat je van ons krijgt

- 250g torchiette ¹
- 1 citroen
- 2 tenen knoflook
- 1 rode chilipeper
- 1x garnalen ²
- 2 tomaten
- 10g verse peterselie
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- staafmixer met beker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

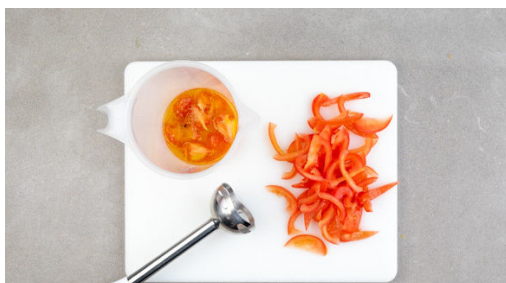
Voedingswaarde per portie

calorieën 798kcal, vet 28.1g, koolhydraten 100.8g, eiwit 36.3g



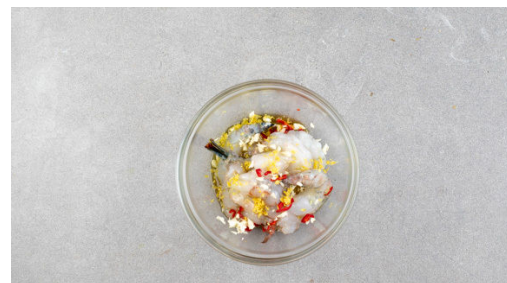
1. Ingrediënten voorbereiden

Breng genoeg gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Pel en hak de **knoflook** fijn. Snijd de **chilipeper** in de lengte doormidden, verwijder de zaadlijsten als je niet van pittig houdt en snijd de **peper** in dunne reepjes.



4. Tomaten voorbereiden

Snijd de **tomaten** in vieren, schep de **pulp** eruit en houd apart. Snijd de **uitgeholde tomaten** in dunne reepjes. Doe de **pulp** in een hoge (maat)beker met **citroensap naar wens** en 1el olijfolie. Pureer met een staafmixer en breng op smaak met zout.



2. Garnalen voorbereiden

Spoel de **garnalen** af in een zeef en dep ze droog. Meng met 2el olijfolie, de **citroenrasp**, **knoflook** en **chilipeper**.



5. Peterselie hakken

Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Rasp de **kaas** fijn.



3. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe zodra het water kookt en kook in 6-8min beetgaar. Giet af en laat uitlekken.



6. Pasta afmaken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur en voeg de **garnalen met marinade** toe. Bak 1-2min en voeg de **tomatenpulp** en **tomatenreepjes** toe. Schep de **pasta** erdoor en breng naar wens op smaak met zout en de **rest van het citroensap**. Verdeel de **pasta** over diepe borden en bestrooi met de **kaas** en **peterselie**.