



Spaghetti met venkel en ansjovis

met rucola en kappertjes



20-30min



2 personen

Deze combinatie van venkel en kerstomaatjes met heerlijk zoutige ansjovis en kappertjes is het absolute bewijs dat pasta niet altijd in saus hoeft te zwemmen. De geurige dille, peterselie en frisse citroen maken dit gerecht helemaal af. Mediterrane lichtheid, gemakkelijk gemaakt!

Wat je van ons krijgt

- 250g spaghetti ¹
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 venkel
- 250g cherrytomaten
- 1 citroen
- 1 blikje ansjovis ⁴
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}
- 20g verse kruidenmix: dille & platte peterselie
- 1 zakje kappertjes
- 50g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- 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), eieren (3), vis (4), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 651kcal, vet 11.8g, koolhydraten 106.2g, eiwit 26.9g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne plakjes. Pel en snijd de **knoflook** in dunne plakjes. Snijd de **venkel** in de lengte doormidden en snijd in dunne plakken. Halveer de **cherrytomaten**. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit.



4. Groenten garen

Terwijl de **pasta** kookt, voeg je de **knoflook**, **venkel** en **tomaten** toe aan de koekenpan. Zet het vuur iets hoger, leg een deksel op de pan en laat de **groenten** 7-8min garen tot de **tomaten** wat zachter zijn. Roer af en toe om en voeg evt. wat **kookwater** toe als de **groenten** te droog worden.



2. Ansjovis bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en roerbak de **ansjovis incl. hun olie** en de **ui** 3-4min. **Tip:** voor een iets minder sterke **ansjovis smaak** kun je de **ansjovis** afgieten en bakken in 1-2el olijfolie.



5. Salade maken

Rasp de **kaas** fijn. Hak de **peterselie** en de **dille incl. steeltjes** fijn. Laat de **kappertjes** uitlekken en spoel evt. met koud water. Klop een **dressing** van 2tl olijfolie, 2tl azijn en een snuf zout en peper. Meng de **dressing** met de **rucola** en schep de **kappertjes** en de **helft van de kaas** door de **salade**.



3. Pasta koken

Doe de **pasta** in het kokende water en kook in 7-9min beetgaar. Schep ca. **150ml kookwater** uit de pan en giet de **pasta** af. Laat uitlekken en doe terug in de pan.



6. Pasta afmaken

Meng de **pasta** in de pan met de **ansjovis-groentesaus**, voeg evt. **100ml of meer kookwater** toe, tot de **pasta** goed met de **sau**s bedekt is. Schep de **rest van de kaas** en de **verse kruiden** er door en breng de **pasta** op smaak met **citroensap** en peper. Serveer bestrooid met de **rucola** en **citroenrasp**, geef de **rest van de salade** erbij.