



Supersnel: spaghetti met garnalen en zeekraal

met romige limoensaus en kaas



ca. 20min



2 personen

Als je een paar jaar geleden het woord zeekraal liet vallen in een gesprek, keken de meeste mensen je vreemd aan. Maar inmiddels is deze groente een stuk bekender. Zeekraal heeft een zoute smaak en kan zowel rauw als gekookt gegeten worden. Hij past perfect bij deze pasta met gebakken garnalen en romige citroensaus. Strooi er chilivlokken over voor wat extra pit en dit gerecht is helemaal af.

Wat je van ons krijgt

- 200g spaghetti ¹
- 1 bosui
- 1 teen knoflook
- 1 onbehandelde limoen
- 1x garnalen (ontdood) ²
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}
- 30g zeekraal
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 1 zakje chilivlokken

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- dunschiller
- keukenrasp
- zeef

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 736kcal, vet 31.3g, koolhydraten 82.6g, eiwit 30.5g



1. Bosui snijden

Breng genoeg gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snijd de **bosui** in schuine ringen. Pel en snijd de **knoflook** in zo dun mogelijke plakjes.



4. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe zodra het water kookt en kook in 11-13min beetgaar. Schep **1 kopje kookwater** uit de pan, giet de **pasta** af en doe terug in de pan. Schaaf de **kaas** in dunne plakjes.



2. Limoen voorbereiden

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit.



5. Saus maken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **zeekraal** 1-2min en schep uit de pan. Voeg de **garnalen** toe en bak ze in 2-3min rondom roze en gaar. Neem de pan van het vuur en roer de **crème fraîche** erdoor. Breng het geheel op smaak met **limoensap**, **chilivlokken** en zout.



3. Garnalen kruiden

Spoel de **garnalen** in een zeef, laat ze uitlekken en dep ze droog. Meng de **garnalen** met de **knoflook**, **limoenrasp** en 1el olijfolie.



6. Pasta afmaken

Roer de **pasta** door de **saus**. Voeg wat **kookwater** toe om de **saus** te binden. Serveer de **pasta** met de **zeekraal** en bestrooi met de **bosui**, **kaas** en evt. **meer chilivlokken**.