



Supersnel V3: volkoren spaghetti met garnalen

in tomatenroomsaus met courgette



ca. 20min



2 personen

Met dit gerecht maak je iedereen aan tafel blij. De tomatenroomsaus en volkoren spaghetti combineren goed met de garnalen en het geheel is lekker zacht en toegankelijk van smaak. Ook leuk: vandaag serveer je de courgette rauw, in de vorm van flinterdunne linten. Zo houden ze een lekkere bite en de frisse salade past goed bij de rijke smaken van de pasta.

Wat je van ons krijgt

- 250g volkoren spaghetti ¹
- 2 tomaten
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1 Thaise rode chilipeper
- 1 onbehandelde citroen
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 1 courgette
- 1x garnalen (ontdood) ²

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- keukenrasp
- vergiet

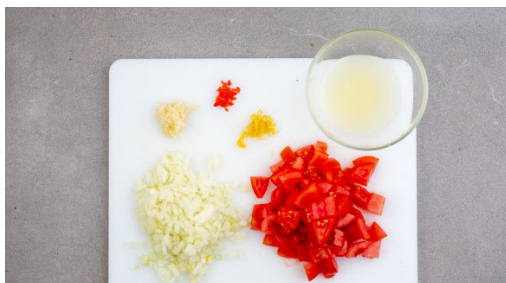
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

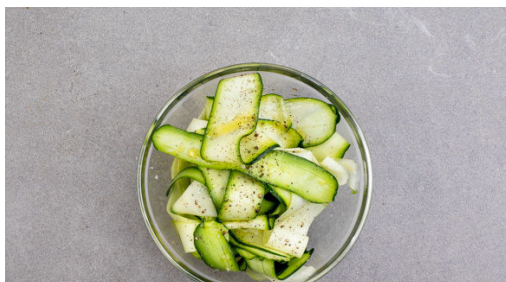
Voedingswaarde per portie

calorieën 863kcal, vet 32.7g, koolhydraten 105.0g, eiwit 34.5g



1. Groenten voorbereiden

Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Snijd de **tomaten** in blokjes. Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn. Snijd de **chilipeper** in de lengte doormidden, verwijder evt. de zaadlijsten als je niet van pittig houdt en snijd 'm in flinterdunne reepjes. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit.



4. Courgette voorbereiden

Snijd lange linten van de **courgette** met een kaasschaaf of dunschiller. Draai de **courgette** een kwartslag na elke haal en stop bij de kern. Hussel de **courgettelinten** om met **1 el citroensap**, 1tl olijfolie en een snuf peper en zout.



2. Saus opzetten

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en een flinke snuf zout toe en bak in 1-2min glazig. Voeg de **knoflook** en de **helft van de chilipeper of meer naar smaak** toe en bak ca. 30sec mee. Voeg de **tomaten** toe en bak ca. 2min, draai het vuur laag en roer de **crème fraîche** erdoor. Laat de **saus** in ca. 6min wat indikken.



5. Garnalen garen

Doe de **garnalen** in een zeef, spoel om met koud water en dep droog. Roer de **garnalen** door de **saus** en kook ze in 3-4min roze en gaar.



3. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 8-10min beetgaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan en giet de **pasta** af.



6. Pasta toevoegen

Breng de **saus** op smaak met **1 el citroensap**, **1tl citroenrasp** en peper en zout. Roer de **pasta** erdoor en voeg evt. een **scheutje kookwater** toe om de **saus** te binden. Serveer de **pasta** met de **courgettelinten**.