

DINNERLY



Garnalentagliatelle met pistachepesto met courgette en rucola



20-30min



2 personen

Of je nu een romantische date hebt gepland of gewoon jezelf en je geliefden een fenomenale maaltijd wilt bezorgen, dit gerecht gaat zeker goed scoren! We bakken malse garnalen, leggen ze op een bedje van zachte tagliatelle, gebakken courgette en rucola en toppen het geheel af met een verse zelfgemaakte pesto van geroosterde pistachenoten en verse kruiden. Het genieten kan beginnen!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g biologische tagliatelle ²
- 60g pistachenoten ⁴
- 20g verse kruidenmix: basilicum & platte peterselie
- 2 blokjes Italiaanse kaas ³
- 2 courgettes
- 1x ASC-garnalen, ontdooid ¹
- 50g rucola

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- vergiet
- staafmixer met beker

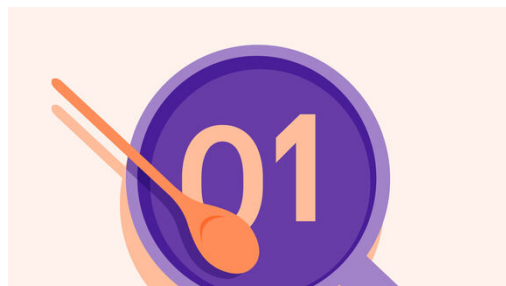
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

Schaaldieren (1), Glutens (2), Melk (3), Noten (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

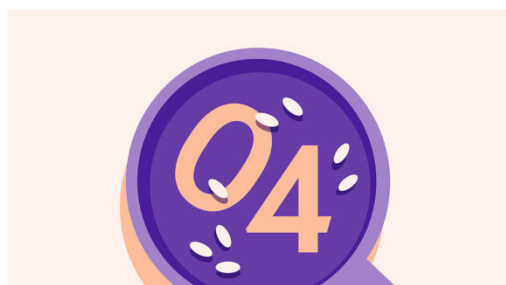
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 990kcal, vet 51.6g, koolhydraten 91.3g, eiwit 40.5g



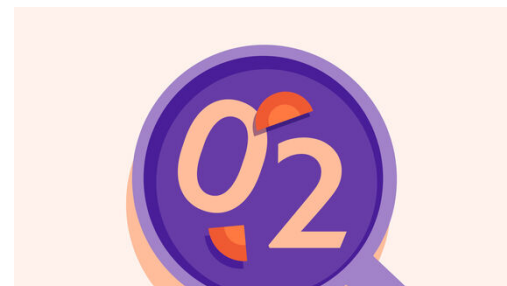
1. Pasta koken

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 7-9min beetgaar. Schep **1 kopje kookwater** uit de pan en hou dit apart. Laat de **pasta** dan uitlekken in een vergiet, doe terug in de pan en zet afgedekt opzij.



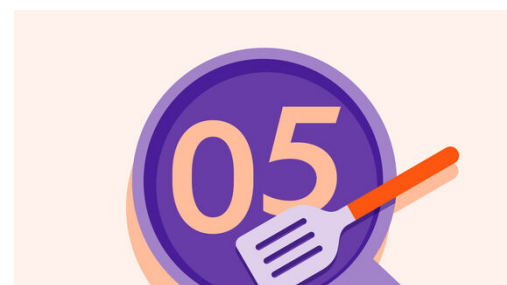
4. Courgette bakken

Verhit de **koekenpan** op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **plakken courgette** 1-2min per kant en kruid met een flinke snuf peper en zout. Voeg de **courgette** toe aan de **pan met pasta** en zet afgedekt opzij. De **koekenpan** gebruiken we zo weer. Spoel de **garnalen** in een zeef af met koud water en dep droog met keukenpapier.



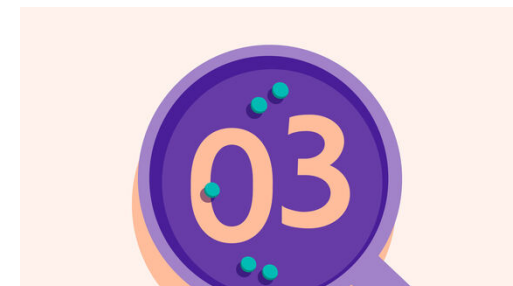
2. Ingrediënten voorbereiden

Verhit een droge middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pistachenoten** in 2-4min goudbruin. **Let op:** ze kunnen snel verbranden. Schep uit de pan en zet opzij, de pan gebruiken we zo weer. Verwijder de stelen van de **peterselie**. Rasp de **kaas** grof.



5. Garnalen bakken

Verhit de **koekenpan** op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **garnalen** toe met de knoflook en bak 2-3min op beide kanten tot de **garnalen** gaar zijn. Meng de **pesto** met de **pasta** en **courgette**, schep de **garnalen** en de **rucola** erdoor en voeg zo nodig een beetje **pastawater** toe. Proef, breng verder op smaak met peper en zout en serveer.



3. Pesto bereiden

Pureer in een hoge maatbeker de **pistachenoten**, **peterselieblaadjes**, **kaas**, **basilicum incl. stengels**, 2el olijfolie, ½tl azijn en een flinke snuf zout tot een **pesto**. Snij de **courgettes** in plakken van ca 0,5cm dik. Pel 2 tenen knoflook en snij fijn.



6. Bindingsfactor

Het zetmeel in het pastawater zorgt ervoor dat de bestanddelen van de saus eerst met elkaar en daarna met de pasta een prachtige binding aangaan. Deze truc is niet nieuw, maar wel altijd goed om te onthouden. Gooi pastawater dus niet meteen weg, maar bedenk vooraf of de saus in het recept misschien wat bindingsangst heeft en wel een beetje hulp kan gebruiken...