



<650kcal: Spaghetti met venkel en ansjovis

met rucola en kappertjes



20-30min



2 personen

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

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische spaghetti ¹
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 venkel
- 250g cherrytomaten
- 1 onbehandelde citroen
- 1 blikje ansjovis in olijfolie ⁴
- 1 blokje Italiaanse kaas ⁷
- 10g verse peterselie
- 1 zakje kappertjes
- 50g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- citruspers
- vergiet

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

Allergenen

gluten (1), vis (4), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 533kcal, vet 9.3g, koolhydraten 90.0g, eiwit 20.7g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng in een middelgrote kookpan ruim 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. Groente 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 **groente** 7-8min garen tot de **tomaten** wat zachter zijn. Roer af en toe om en voeg evt. wat **kookwater** toe als de **groente** 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 1el olijfolie.



5. Salade maken

Rasp de **kaas** fijn. Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Laat de **kappertjes** uitlekken en spoel evt. met koud water. Klop een **dressing** van een ½el olijfolie, ½el azijn en een snuf peper en zout. 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 11-13min 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.