

MARLEY SPOON



Supersnel: Spaghetti met garnalen

met cherrytomaten en courgette



ca. 20min



2 personen

Dat gemakkelijk niet minder hoeft te zijn bewijzen we vandaag met deze snelle spaghetti en de onovertroffen combinatie van verse citroen, peterselie, knoflook en chilipeper. Voeg daar nog garnalen aan toe met cherrytomaten en courgettes en je maaltijd is compleet!

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische volkoren spaghetti ¹
- 1x garnalen (ontdood) ²
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 onbehandelde citroen
- 1 zakje chilivlokken
- 250g cherrytomaten
- 1 courgette
- 10g verse peterselie
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}

Wat je thuis nodig hebt

- 3el boter ⁷
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- 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.

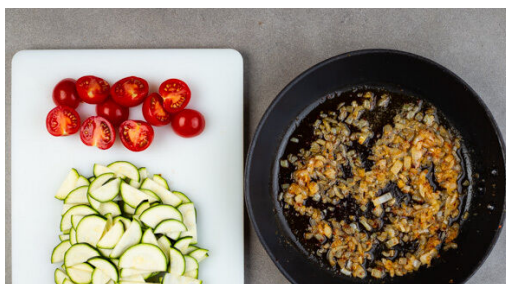
Voedingswaarde per portie

calorieën 738kcal, vet 27.7g, koolhydraten 85.5g, eiwit 32.5g



1. Garnalen voorbereiden

Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Spoel de **garnalen** in een zeef met koud water, dep ze droog met wat keukenpapier en bestrooi met ½tl zout. Pel de **ui** en hak fijn. Pel en rasp de **knoflook** fijn.



4. Groente snijden

Voeg 2el boter toe aan dezelfde pan en draai het vuur middelhoog. Fruit de **ui**, **knoflook**, **citroenrasp** en een **flinke snuf chilivlokken** 3-4min. **Let op:** de **chilivlokken** zijn erg heet, gebruik evt. minder of laat ze weg. Halveer de **cherrytomaten**. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes.



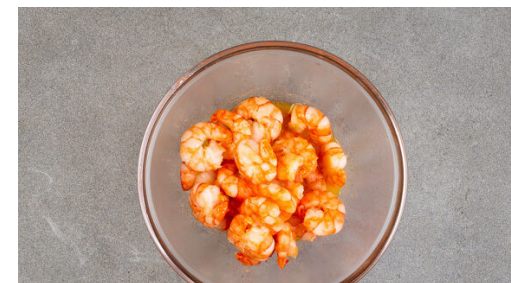
2. Pasta koken

Doe de **pasta** in het kokende water en kook in 13-14min beetgaar. Rasp in de tussentijd de **helft van de citroenschil** fijn. Schep ca. **1 kopje pastawater** uit de pan, giet dan de **pasta** af in een zeef en laat uitlekken.



5. Groente bakken

Voeg de **cherrytomaten** en de **courgetteplakjes** toe aan de pan en bak 4-6min mee. Halveer de **citroen**, pers **een helft** uit en de snijd de **andere helft** in partjes. Hak de **peterselie** grof. Blus de **groente** in de pan af met 2el azijn en laat kort koken, tot het grootste deel van het vocht verdampt is. Breng op smaak met peper en zout.



3. Garnalen bakken

Verhit een grote koekenpan met 1tl olijfolie op medium tot hoog vuur. Bak de **garnalen** 2-3min zonder te roeren. Draai dan de **garnalen** om en bak nog 10-15sec, schep ze uit de pan en zet opzij.



6. Afmaken en serveren

Rasp de **kaas** fijn. Voeg de **pasta**, **3-4el pastawater** en 1el boter toe aan de **groente** en meng alles goed. Neem de pan van het vuur en schep de **garnalen**, het **citroensap**, de **peterselie** en de **kaas** erdoor. Verdeel de **pasta** over borden en besprenkel naar smaak met wat olijfolie. Serveer de **citroenpartjes** erbij.