

DINNERLY



Fit+ Volkorenspaghetti met heekfilet puttanesca-stijl met kappertjes en tomaat



ca. 30min



2 personen

Spaghetti alla puttanesca werd ergens in de 20e eeuw in Napels uitgevonden en werd al snel een echte Italiaanse klassieker. En onze moderne versie is ook het proberen waard: volkoren spaghetti met fijne heekfilet in citroenmarinade en geraspte wortel. En je topt het geheel af met kappertjes en cherrytomaten. Mamma mia, dat klinkt heerlijk!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g biologische volkoren spaghetti¹
- 2 gemarineerde heekfilets⁴
- 1 zakje kappertjes
- 2 zakjes Italiaanse kruidenmix
- 250g cherrytomaten
- 1 wortel

WAT JE THUIS NODIG HEBT

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

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- vergiet

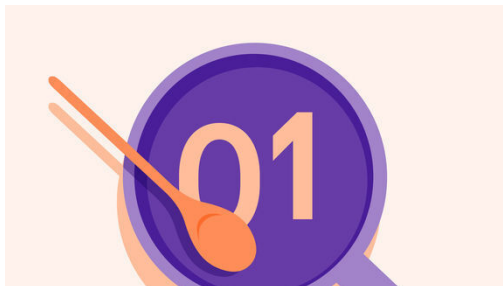
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

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

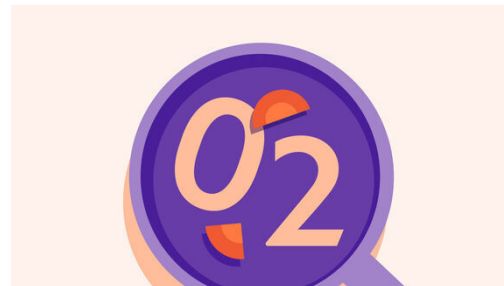
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 810kcal, vet 33.5g, koolhydraten 84.3g, eiwit 35.8g



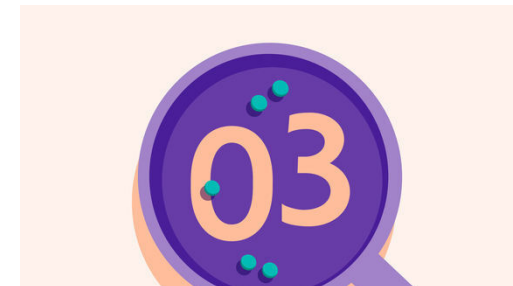
1. Vis bakken

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **vis** 3-5min, tot de onderkant goudbruin is. Kruid met peper en zout, keer om en bak 2min op de andere kant, tot de **vis** gaar is. Neem uit de pan en houdt afgedekt warm.



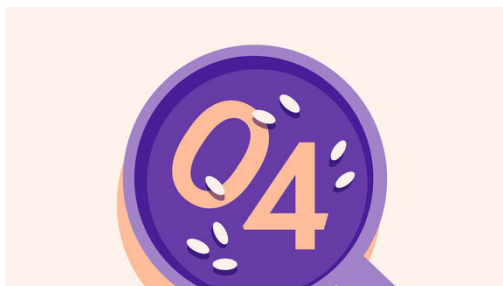
2. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 8-10min beetgaar. Schep **150ml kookwater** uit de pan en hou dit apart. Laat de **pasta** dan uitlekken in een vergiet.



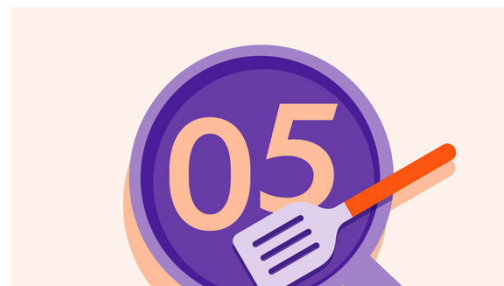
3. Kappertjes bakken

Pel 2 tenen knoflook en snij in dunne plakjes. Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie. Bak de knoflook en **kappertjes** 5min, tot de knoflook goudbruin is. Voeg de **kruidenmix** toe en bak ca. 1min mee, tot ie goed geurt.



4. Saus koken

Voeg de **tomaten** en de **helft van het kookwater** toe aan de pan, kruid met een flinke snuf zout en suiker en laat op laag vuur ca. 5min koken. Schrob of schil ondertussen de **wortel** en rasp grof. Voeg de **wortel** toe aan de pan en laat nog 4-6min koken, tot de groente zacht is.



5. Afmaken en serveren

Voeg de **pasta** toe aan de pan met **saus** en meng goed. Voeg evt. 1 voor 1 eetlepels **kookwater** toe om de consistentie aan te passen. Proef en breng verder op smaak met peper en zout. Verdeel de **pasta met saus** over borden, leg de **vis** er bovenop en serveer.



6. Groene versiering

Heb je nog verse kruiden zoals peterselie of bieslook in de koelkast liggen? Die kun je hier mooi kwijt. Hak ze grof en strooi ze als garnering over de pasta.