



Snelle ansjovis-courgettepasta

met spinazie en gedroogde tomaatjes



ca. 20min



2 personen

Na een lange, drukke dag sta je vast niet te trappelen om een avondmaal te bedenken. Laat staan dat je zin hebt in al het snijwerk dat daarbij komt kijken. Daarom hebben we dit bliksemsnelle pastagerecht voor je bedacht. De spinazie en geraspte courgette breng je op smaak met chilivlokken en stukjes zilte ansjovis. Vers geraspte Italiaanse kaas erover en klaar is Kees!

Wat je van ons krijgt

- 1 courgette
- 1 teen knoflook
- 10g verse peterselie
- 250g spaghetti ¹
- 1 blikje ansjovis ⁴
- 1 sachet chilivlokken
- 1x babyspinazie
- 1 citroen
- 1 zakje gedroogde tomaten ¹²
- 2 blokjes Italiaanse harde kaas ^{3,7}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- keukenrasp
- grote wok of koekenpan
- grote kookpan
- waterkoker

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), vis (4), melk (7), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 717.0kcal, vet 20.1g, eiwit 32.7g, koolhydraten 96.7g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Rasp de **courgette** grof. Pel en hak de **knoflook** fijn. Hak de **peterselie** zonder hardere steeltjes fijn.



2. Pasta koken

Doe het gekookte water met 1tl zout in een grote kookpan en breng het water opnieuw aan de kook. Voeg dan **2/3e van de spaghetti** toe (gebruik **meer pasta** bij grote trek). Kook de **pasta** in 7-8min beetgaar. Vang tijdens het afgieten een **kop kookwater** op en houd de **pasta** apart voor stap 6.



3. Ansjovis bakken

Verhit 1-2el olijfolie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur. Voeg de **ansjovis** toe zodra de olie heet is en bak 2-3min al af en toe roerend totdat de **ansjovis** begint op te lossen.



4. Groenten bakken

Voeg de **knoflook**, een **mespuntje chilivlokken** en de **courgetterasp** toe. Bak 3-4min al af en toe roerend totdat de **courgette** zacht is. Voeg telkens hand voor hand de **babyspinazie** aan de pan toe en roerbak totdat de **blaadjes** zijn geslonken. Proef en breng op smaak met peper en evt. een snuf zout en **meer chilivlokken**.



5. Citroen & tomaat snijden

Snijd de **citroen** in partjes. Hak de **gedroogde tomaten** grof.



6. Pasta mengen

Voeg de **pasta** en de **gedroogde tomaten** aan de groentepan toe, roer om te mengen. Rasp de **kaas** boven de pan fijn en voeg een scheutje **kookwater** toe zodat een romige **sous** ontstaat. Roer de **gehakte peterselie** erdoor en serveer de **pasta** met de **citroenpartjes**. Bestrooi met **meer chilivlokken** als je van pittig houdt.