



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 ansjovis. Vers geraspte Italiaanse kaas erover en klaar is Kees!

Wat je van ons krijgt

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

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

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

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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 704kcal, vet 19.3g, koolhydraten 96.7g, eiwit 31.4g



1. Ingrediënten voorbereiden

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



4. Groenten bakken

Voeg de **courgette**, **knoflook** en een **mespuntje chilivlokken** aan de koekenpan toe. Bak 3-4min totdat de **courgette** zacht is. Voeg telkens hand voor hand de **spinazie** toe en roerbak totdat de blaadjes zijn geslonken. Breng op smaak met peper en evt. een snuf zout en **meer chilivlokken**.



2. Pasta koken

Doe het gekookte water met 1tl zout in een grote kookpan en breng het water opnieuw aan de kook. Voeg dan de **tagliatelle** toe en kook de **pasta** in 7-9min beetgaar. Vang bij het afgieten een **kop kookwater** op en houd de **pasta** apart tot stap 6.



5. Citroen & tomaat snijden

Snijd de **citroen** in partjes. Hak de **tomaatjes** grof.



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.



6. Pasta mengen

Voeg de **pasta** en **tomaten** aan de groentepan toe en roer door. Rasp de **kaas** er fijn boven en voeg dan, al roerend, een scheutje kookwater toe zodat een romige **sous** ontstaat. Roer de **peterselie** erdoor en serveer de **pasta** met de **citroenpartjes**. Bestrooi met **meer chilivlokken** als je van pittig houdt.