



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 spaghetti ¹
- 1 blikje ansjovis ⁴
- 1 zakje 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 713kcal, vet 19.8g, koolhydraten 104.0g, eiwit 31.2g



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.



2. Pasta koken

Doe het gekookte water met 1tl zout in een grote kookpan en breng het water opnieuw aan de kook. Voeg de **spaghetti** toe en kook de **pasta** in 7-9min beetgaar. Vang bij het afgieten een **kop kookwater** op en zet de **pasta** apart tot 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 al roerend 2-3min tot de **ansjovis** begint op te lossen in de olie.



4. Groenten bakken

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



5. Citroen & tomaat snijden

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



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 er een romige **sous** ontstaat. Roer de **peterselie** erdoor en serveer de **pasta** met de **citroenpartjes**. Bestrooi met **meer chilivlokken** als je van pittig houdt.