



Snelle ansjovis-courgettepasta

met spinazie en gedroogde tomaatjes



20-30min



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

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

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- keukenrasp
- vergiet

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 676kcal, vet 16.7g, koolhydraten 100.5g, eiwit 29.9g



1. Ingrediënten voorbereiden

Kook genoeg zout water voor de **pasta** in een middelgrote kookpan. Rasp de **courgette** grof. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Hak de **peterselie** fijn.



4. Groenten bakken

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



2. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe zodra het water kookt en kook in 7-9min beetgaar. Schep **1 kopje kookwater** uit de pan en giet de **pasta** af. Doe terug in de kookpan.



5. Citroen snijden

Snijd de **citroen** in partjes en de **gedroogde tomaten** in reepjes. Rasp de **kaas** fijn.



3. Ansjovis bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1tl olijfolie. Bak de **ansjovis met olie** 2-3min.



6. Pasta afmaken

Voeg de **pasta** en **tomaatjes** toe en meng goed. Roer de **kaas** erdoor en voeg wat **kookwater** toe om de **sous** te binden. Schep de **peterselie** door de **pasta** en serveer het geheel met de **citroenpartjes**.