

DINNERLY



Lumaconi in béchamelsaus met spek, maïs en prei



ca. 25min



2 personen

We serveren vandaag mooie grote pastaschelpen in de vorm van slakkenhuisjes. Dankzij deze bijzondere vorm houdt deze pasta saus supergoed vast. Wij maken vandaag een romige béchamel met spekblokjes, maïs en reepjes prei die heerlijk door de schelpjes opgescheept wordt, zodat je met elke hap een beetje van alles proeft.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g biologische lumaconi ¹
- 1 prei
- 1 pakje spekblokjes
- 1 blik maïs
- 1 tomaat
- 200ml bechamel ^{1,7}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el boter ⁷
- peper en zout

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- vergiet

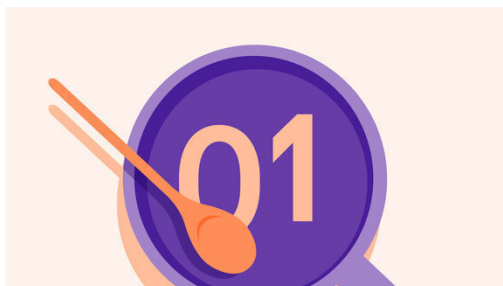
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

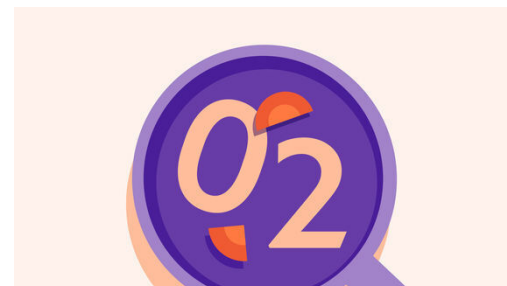
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 892kcal, vet 34.6g, koolhydraten 112.5g, eiwit 27.6g



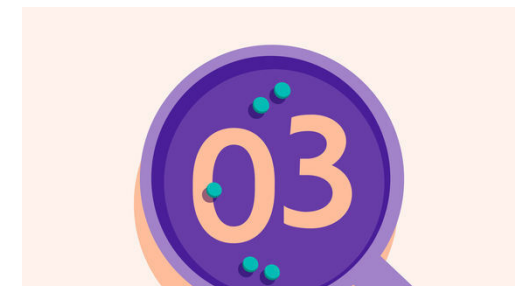
1. Pasta koken

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 11-13min beetgaar. Schep **100ml kookwater** uit de pan en zet even opzij. Laat de **pasta** uitlekken in een vergiet.



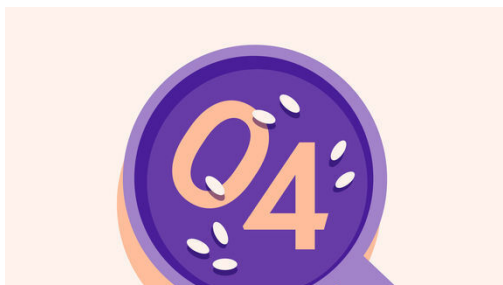
2. Groente snijden

Snij de **prei** in de lengte doormidden en dan overdwars in repen van ca. 1cm breed. Pel 1 teen knoflook en snij of pers heel fijn.



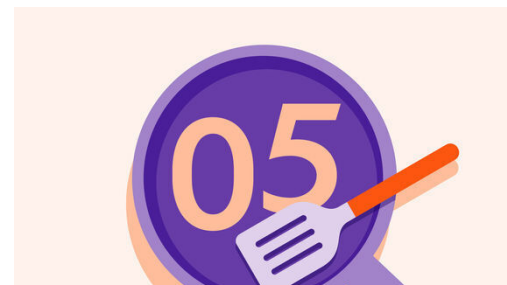
3. Spek en prei bakken

Smelt 1el boter in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **spekblokjes** en **prei** 4-6min, tot de **prei** zacht wordt en de **spekblokjes** goudbruin en krokant zijn.



4. Saus maken

Giet de **maïs** af en laat uitlekken. Snij de **tomaat** grof. Voeg de **maïs** en **tomaat** toe aan de pan en bak 2-3min mee. Meng de **béchamelsaus** erdoor, proef en breng op smaak met peper en zout. (Zie ook **stap 6**).



5. Afmaken en serveren

Voeg de **pasta** met **50ml kookwater** toe aan de pan. Zet het vuur hoog en schep ca. 1min om, zodat de **pasta** goed met **sous** bedekt is. Voeg als nodig nog een scheutje **kookwater** toe. Schep de **pasta** in diepe borden en serveer.



6. Peperkick

Peper is in de meeste keukens een onmisbaar ingrediënt. In dit gerecht kun je gerust lekker veel (versgemalen) peper toevoegen, zo krijgt je béchamel een lekkere kick.