



Snelle ansjovis-courgettepasta

met spinazie en gedroogde tomaat



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

Wat je van ons krijgt

- 4
- 12
- 1
- 7

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- koekenpan
- kookpan
- keukenrasp
- vergiet

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 720kcal, vet 19.9g, koolhydraten 98.7g, eiwit 31.8g



1. Ingrediënten voorbereiden

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



2. Pasta koken

Doe het gekookte water in een grote kookpan en breng opnieuw aan de kook. Voeg een snuf zout en **2/3e van de spaghetti** toe. Kook de **pasta** in 7-8min beetgaar. Giet de **pasta** af, vang tijdens het afgieten een kop **kookwater** op en houd de **pasta** apart voor stap 6. Gebruik meer **pasta** bij grotere trek.



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 deze 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. Was de **babyspinazie** grondig in een vergiet en voeg dan hand voor hand de **babyspinazie** aan de pan toe. Bak al roerend tot de **blaadjes** zijn geslonken. Proef en breng op smaak met peper en evt. een snuf zout en **meer chilivlokken**.



5. Citroen snijden

Snijdt 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.