

DINNERLY



Spaghetti met ricotta en maanzaad met courgette, citroen en rucola



ca. 25min



2 personen

Maanzaad kennen we van boterhammen en harde broodjes, maar je kan er ook heerlijk mee koken. Het zorgt voor een notige smaak en een interessante textuur, die goed samengaan met de andere ingrediënten in deze pasta. Zachte ricotta, zure citroen en pittige rucola – fris en verrassend. En het staat ook nog eens in no-time op tafel. Geniet ervan!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g spaghetti ¹
- 1 courgette
- 1 onbehandelde citroen
- 1 kuipje ricotta ⁷
- 1 zakje maanzaad
- 50g rucola

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- vergiet

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

KOOKTIP

Als je geen citroenpers hebt kun je ook een vork gebruiken: steek de vork in een citroenhelft, draai de vork de ene kant op en de citroen de andere – zo "wring" je het meeste sap eruit.

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 733kcal, vet 23.1g, koolhydraten 104.3g, eiwit 27.1g



1. Pasta koken

Breng ruim gezouten water voor de **spaghetti** aan de kook in een middelgrote kookpan. Voeg de **spaghetti** toe en kook in 7-9min beetgaar. Schep **ca. 100ml kookwater** uit de pan en hou dit apart. Giet dan de **pasta** af in een vergiet en zet afgedekt in de pan opzij.



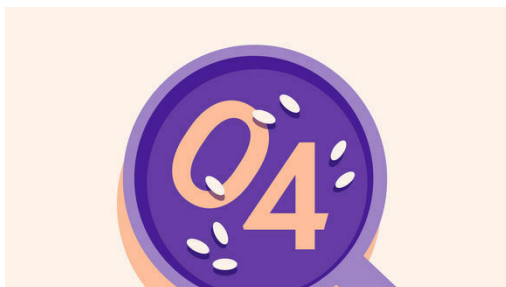
2. Ingrediënten voorbereiden

Rasp de **courgettes** grof. Rasp de **citroenschil** fijn. Halveer de **citroen**, pers **1 helft** uit en snij de **andere helft** in partjes. Pel 1 teen knoflook en snij 'm heel fijn, of gebruik een knoflookpers.



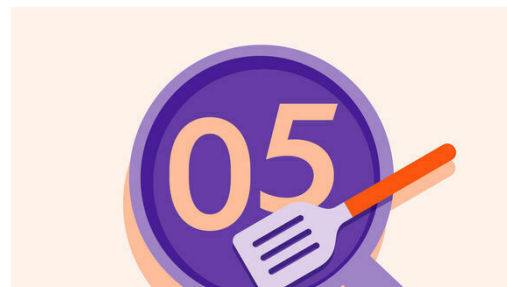
3. Ricotta en citroen mengen

Roer de **helft van de ricotta**, **1el citroensap** en 1-2el water goed door elkaar. Breng op smaak met zout en evt. nog wat **citroensap**.



4. Courgette bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **courgette** en knoflook 3-4min en kruid met een flinke snuf peper en zout. Roer het **maanzaad** en **ca. 50ml kookwater** erdoor. Proef en pas evt. de consistentie aan met nog wat **kookwater**, en voeg naar smaak peper en zout toe.



5. Afmaken en serveren

Meng de **pasta** in de kookpan met de **ricottasaus**. Voeg de **courgette**, **citroenrasp** en $\frac{3}{4}$ van de **rucola** toe. Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de **rest van de ricotta**, de **rest van de rucola** en de **partjes citroen**.



6. Heb je een vuurtje?

Romig? Check. Fris en geurig? Absoluut. Maar is deze pasta ook vurig? Als het jou niet heet genoeg kan zijn, kun je wat rode peper in dunne ringetjes snijden. Bak ze mee met de knoflook en courgette en geniet van wat extra pit.