

DINNERLY



Tagliatelle primavera met romige groenten



ca. 35min



2 personen

Pasta primavera betekent dan wel pasta lente in het Italiaans, maar dit gerecht is in elk seizoen overheerlijk. Het combineert romigheid met verfrissende citroen en zit boordevol heerlijke portobello, prei en courgette.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 4 portobello's
- 1 prei
- 200g tagliatelle¹
- 1 courgette
- 1 onbehandelde citroen
- 1 kuipje crème fraîche⁷

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.

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 891kcal, vet 51.0g, koolhydraten 90.8g, eiwit 19.4g



1. Ingrediënten voorbereiden

Borstel evt. de **portobello's** en snij ze in plakken van ca. 1cm breed. Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op hoog vuur. Bak de **portobello** in ca. 7min bruin. Haal uit de pan en zet opzij. Snij de **prei** in de lengte doormidden en dan overdwars in dunne repen. Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan.



2. Prei en portobello bakken

Zet het vuur laag en verhit nog 2el olijfolie in de pan. Voeg de **prei** toe, bestrooi met een snuf zout en bak ca. 5min. Voeg de **portobello** weer toe en bak ca. 2min mee. Kruid met een flinke snuf peper. Haal de **portobello** en **prei** uit de pan en zet opzij.



3. Courgette bakken

Snij de **courgette** in de lengte in vieren en dan in blokjes van ca. 1cm. Verhit 1el olijfolie op hoog vuur in de gebruikte koekenpan. Bak de **courgette** 6-7min tot ie gaar en bruin is. Roer regelmatig. Proef en breng op smaak met zout. Pel 1 teen knoflook en snij 'm fijn. Voeg de knoflook toe aan de pan met **courgette** en bak ca. 1min mee.



4. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 6-8min beetgaar. Schep een kopje **kookwater** uit de pan en zet opzij. Giet de **pasta** af in een vergiet en laat uitlekken. Doe de **pasta** terug in de pan. Rasp de **citroenschil** en pers de **citroen** uit.



5. Afmaken en serveren

Voeg de **crème fraîche**, de **citroenrasp**, de **helft van het citroensap** (of meer naar smaak), **100-125ml kookwater**, **¾ van de courgette** en het **portobello-preimengsel** toe aan de pan met **pasta**. Meng goed door. Verwarm ca. 2min op middelhoog vuur en breng op smaak met peper en zout. Garneer de **pasta** met de **rest van de courgette** en serveer.



6. Smakelijke reacties

Koken is natuurlijk kunst, maar eigenlijk ook een soort chemie. In dit recept bakken we de prei en bestrooien 'm direct met wat zout. Dat zorgt ervoor dat het vocht uit de prei vrij komt en de groente zachtjes gekookt wordt. Zo is ie een stuk sneller gaar!