



Citroenspaghetti met feta

met courgette, rucola en maanzaad



ca. 25min



2 personen

Tijd voor pasta! Deze creatie is de ideale keuze voor een snel diner met een vleugje zomer dankzij de mediterrane smaken van courgette, feta, citroen en peterselie. Knapperige maanzaadjes geven net die bijzondere draai aan dit recept.

Wat je van ons krijgt

- 200g spaghetti ¹
- 2 courgettes
- 1 verse chilipeper
- 1 teen knoflook
- 10g verse peterselie
- 1 onbehandelde citroen
- 1 zakje maanzaad
- 100g feta ⁷
- 50g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl boter ⁷
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- 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 655kcal, vet 24.8g, koolhydraten 87.0g, eiwit 22.9g



1. Groenten voorbereiden

Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Rasp de **courgettes** grof. Hak de **chilipeper** fijn, verwijder de zaadlijsten als je het minder pittig wilt. Pel en hak de **knoflook** fijn. Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Rasp de **citroenschil** fijn.



4. Courgette toevoegen

Voeg de **courgette** toe en bak ca. 2-3min mee. Voeg dan 1tl boter en ca. **50ml pastawater** toe en roer goed om de **saus** te binden. Roer dan het **maanzaad** erdoor.



2. Spaghetti koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook de **pasta** in 11-13min beetgaar. Schep ca. **100ml pastawater** uit de pan, giet de **pasta** af en laat schrikken met koud water.



5. Pasta mengen

Voeg de **pasta** en de **peterselie** toe aan de **saus** en meng goed. Voeg evt. meer **pastawater** toe. Breng de **pasta** op smaak met de **citroenrasp** en zout en peper.



3. Smaakmakers bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **knoflook** en **chilipeper** ca. 1min.



6. Feta verkrumelen

Snijd de **citroen** in partjes. Schep de **pasta** op, garneer met de **rucola** en verkruimel er wat **feta** overheen. Serveer met de **citroenpartjes** en knijp deze naar wens uit over de **pasta**.