MARLEY SPOON

Volkorenspaghetti met courgette

en frisse cherrytomatensalade

ca. 25min 2 personen

Groenten, pasta en klaar! Dit is het perfecte gerecht dat op stressvolle dagen in no time op tafel staat en gegarandeerd de honger stilt. Volkorenspaghetti vult altijd goed en dit keer serveer je het met goudbruin gebakken stukjes courgette. Bestrooid met lekker pittige harde kaas, aromatische basilicum en een snelle cherrytomatensalade. Weinig moeite, veel smaak - eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 200g volkorenspaghetti [1]
- 1 courgette
- 1 teen knoflook
- 10g verse basilicum
- 1 blokje harde kaas [3,7]
- 250g cherrytomaten

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- keukenrasp
- vergiet

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

Allergenen
gluten (1), eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie
calorieën 539kcal, vet 15.7g, koolhydraten 78.2g, eiwit 17.1g

1. Groenten snijden

Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Snijd de **courgette** in de lengte in vieren en dan in dunne plakjes. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Hak de **basilicum incl. steeltjes** grof.

2. Pasta koken

Doe de **pasta** in het kokende water en kook in 13-14min beetgaar. Schep een kopje **pastawater** uit de pan, giet de **pasta** af in een vergiet en laat uitlekken. Doe de **pasta** terug in de pan en houd afgedekt warm.

3. Kaas raspen

Rasp de **kaas** fijn.

4. Courgette bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur en roerbak de **knoflook** ca. 1min. Voeg de **courgette** toe en bak in 4-6min zacht. Breng op smaak met peper en zout.

5. Salade maken

Halveer de **cherrytomaten** en meng met 1tl olijfolie en 2tl azijn. Breng op smaak met peper en zout.

6. Afmaken en serveren

Voeg de **pasta**, de **basilicum** en de **helft van de kaas** toe aan de pan en meng goed. Zet het vuur laag en laat de **pasta** 1-2min voorzichtig zachtjes koken, voeg evt. meer **pastawater** toe om de **saus** mooi te laten binden. Verdeel de **pasta** over borden, top met de **tomaten** en bestrooi met de **rest van de kaas**.