

DINNERLY



Frisse pasta met citroen en munt met venkel en peultjes



ca. 25min



2 personen

Deze leuke kleine pastaschelpen brengen ons direct in een goede stemming. Niet alleen smaken ze heerlijk en zien ze er mooi uit, ze transporteren ons ook meteen naar ons geliefde Italië. En met de aroma's van frisse citroen, verse munt, knapperige peultjes en smaakvolle venkel schijnt de zon al helemaal op ons bord. Wat voor weer het buiten ook is. Smakelijk eten!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g biologische conchiglie ²
- 1 venkel
- 1x peultjes
- 10g verse munt
- 1 blokje harde kaas ^{1,3}
- 1 onbehandelde citroen

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 3el boter ³
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- keukenrasp
- citruspers
- vergiet

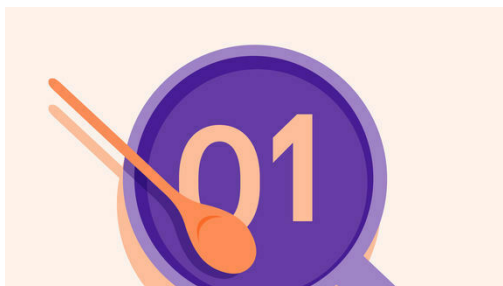
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

eieren (1), gluten (2), melk (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 625kcal, vet 23.1g, koolhydraten 86.5g, eiwit 17.6g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Verwijder de harde onderkant van de **venkel**, halveer 'm en snij 'm in dunne plakken. Pel 1 teen knoflook en snij in dunne plakjes.



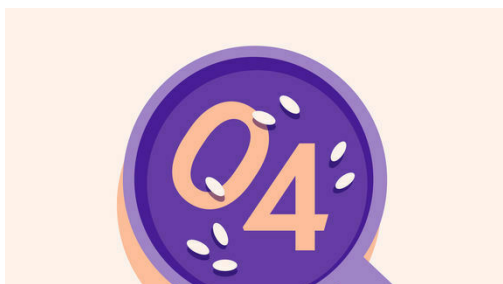
2. Pasta en peultjes koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook 9min. Halveer de **peultjes**, voeg na 9min toe aan de pan en kook alles nog ca. 2min. Schep een kopje **kookwater** uit de pan en hou dit apart. Laat de **pasta** en **bonen** uitlekken in een vergiet.



3. Venkel bakken

Verhit een grote koekenpan met 2el boter. Bak de **venkel**, **2 takjes munt** en de knoflook 6-8min op middelhoog vuur, tot de **venkel** zachter wordt. Roer regelmatig. Kruid met peper en zout en verwijder de **munttakjes**.



4. Pasta afmaken

Rasp de **kaas**. Halveer de **citroen**, rasp en pers **1 helft** uit en snij de **andere helft** in partjes. Pluk de **rest van de muntblaadjes** van de steeltjes en snij fijn. Voeg de **pasta**, **peultjes** en 1el boter toe aan de pan met **venkel**. Voeg **2/3 van de kaas** toe en schenk er scheutjes **kookwater** bij, tot de **pasta** gelijkmatig bedekt is.



5. Serveren

Proef de **pasta** en breng verder op smaak met peper en zout. Haal de pan van het vuur en roer het **citroensap** en de **munt** erdoor. Schep de **pasta** op borden en garneer met de **citroenrasp**, de **rest van de kaas** en wat druppels olijfolie.



6. Meer saus voor iedereen!

Wil je liever wat meer saus bij je pasta? Doe de kaas dan in stap 4 niet in de pan maar pureer **2/3** ervan met de muntblaadjes, 1el citroensap, 1el olijfolie en 1-2el kookvocht. Breng de saus verder op smaak met zout en peper en roer 'm door de pasta. Voilà!