



Italiaans pastapannetje

met courgette en prei in bechamelsaus



ca. 25min



2 personen

Chique pastaschelpen, plakjes courgette en prei komen tot hun recht in een romige béchamelsaus met een aromatische knoflook-kruidenmix en een scheutje citroensap. Dit heerlijke vegetarische gerecht staat snel op tafel - dus ideaal na een lange werkdag - en is ook nog eens super lekker. Buon appetito!

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische lumaconi ¹
- 1 courgette
- 1 prei
- 1 zakje knoflook-kruidenmix
- 200ml bechamel ^{1,7}
- 1 onbehandelde citroen

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- citruspers
- 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 727kcal, vet 27.4g, koolhydraten 101.3g, eiwit 17.8g



1. Groente snijden

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Snijd de **prei** in dunne ringen van ca. 0,5cm.



2. Pasta koken

Doe de **pasta** in het kokende water en kook in 11-13min beetgaar. Schep een **kopje pastawater** uit de pan en hou apart. Laat de **pasta** uitlekken in een vergiet en zet dan afgedekt opzij in de pan.



3. Groente bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 2el olijfolie. Voeg de **courgette** en de **prei** toe met een flinke snuf peper en zout en bak in 5-8min goudbruin. Voeg de **kruidenmix** toe en bak in ca. 1min geurig.



4. Saus maken

Schep de **courgette** en **prei** door de **pasta** in de pan. Voeg de **bechamelsaus** en 75ml water toe aan de **pasta**, zet het vuur medium tot hoog en roer ca. 1min krachtig, tot er een romige **sous** ontstaat. Voeg evt. lepel voor lepel wat **pastawater** toe om de **sous** te verdunnen.



5. Citroen uitpersen

Pers de **citroen** uit.



6. Pasta afmaken

Neem de pan van het vuur en roer **1-2el citroensap** door de **pasta**. Proef en breng de **pasta** evt. verder op smaak met peper, zout en **citroensap** en serveer direct.