



Conchiglie-pasta met gele courgette

en amandel-peterseliesaus



30-40min



2 personen

Heb je een keertje zin in een ander kleurtje? In de vegetarische pasta van vandaag zit gele courgette! Hij heeft een iets mildere smaak dan zijn groene broertje, maar is net zo geschikt voor alle gerechten waarin courgette schittert als zomergroente! In deze pasta gaat hij fantastisch samen met pittige rucola en een aromatische pesto van peterselie, basilicum, amandel en crème fraîche. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische conchiglie ¹
- 1 gele courgette
- 20g verse kruidenmix: basilicum & platte peterselie
- 1 teen knoflook
- 25g amandelen ³
- 1 kuipje crème fraîche ²
- 50g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- dunschiller
- maatbeker
- vergiet

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 853kcal, vet 50.5g, koolhydraten 82.0g, eiwit 18.1g



1. Groente voorbereiden

Breng voldoende gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook voor de **pasta**. Snijd de eindjes van de **courgette** af en schaaf met een dunschiller in lange repen. Hak de **peterselie en basilicum incl. steeltjes** grof. Pel de **knoflook** en snijd doormidden.



4. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 9-11 min beetgaar. Schep met een maatbeker **ca. 100ml pastawater** uit de pan. Laat de **pasta** uitlekken in een vergiet en doe terug in de pan.



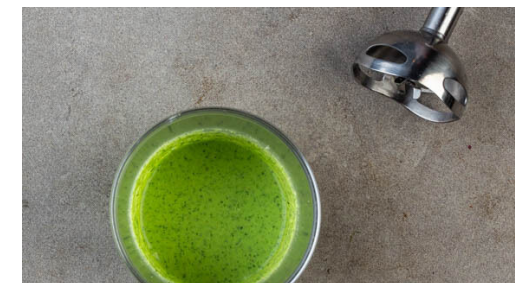
2. Amandelen roosteren

Verhit een middelgrote droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **amandelen** in 1-2min goudbruin. **Let op:** ze kunnen snel verbranden. Schep uit de pan en leg opzij voor later. Bewaar de pan.



5. Courgette bakken

Verhit de gebruikte koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie en bak de **courgettereppen** 1-2min tot de **courgette** zacht wordt, maar nog wel bite heeft.



3. Pesto maken

Doe de **geroosterde amandelen, gehakte kruiden** en de **knoflook** in een hoge (maat)beker met de **crème fraîche** en 2el olijfolie. Pureer met een staafmixer tot een **romige pesto**. Proef en breng op smaak met peper en zout.



6. Pasta afmaken

Voeg de **courgette** en **pesto** toe aan de **pan met pasta** en meng alles goed. Voeg evt. **wat pastawater** toe totdat alles goed met elkaar gemengd is. Schep nu de **rucola** erdoorheen. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen, verdeel over de borden en dien op.