

DINNERLY



Pesto-torchiette met pijnboompitten en courgette en geroosterde paprika



ca. 25min



2 personen

Romige pasta met kaas. Need we say more? Ach, misschien willen de courgette, paprika's en basilicum hier ook nog even vermeld worden, want samen zorgen ze voor een heerlijk vegetarisch gerecht. En het oogt ook nog mooi: het bord schittert als een lentedag!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g torchiette ¹
- 1 gele paprika
- 1 courgette
- 20g verse basilicum
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 1 zakje pijnboompitten

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef
- staafmixer met beker

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 834kcal, vet 37.0g, koolhydraten 101.2g, eiwit 22.4g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 1.5L water voor de **pasta** in een middelgrote kookpan aan de kook. Snij de **paprika** in kwarten, verwijder de kern en snijd in dunne reepjes. Rasp de **courgette** grof. Hak de **basilicum** (**mét steeltjes!**) grof. Pel 1 teen knoflook en snij in grove stukken. Rasp de **kaas**.



2. Pesto maken

Doe de **basilicum**, **crème fraîche**, knoflook en een flinke snuf zout in een hoge maatbeker en pureer tot een gladde saus. Breng op smaak met peper en nog wat zout.



3. Roosteren en braden

Rooster de **pijnboompitten** 2-3min in middelgrote, droge koekenpan op middelhoog vuur tot ze goudbruin zijn. Let op, ze branden heel makkelijk aan! Haal ze uit de pan en laat afkoelen. Verwarm 1tl olijfolie in de koekenpan op middelhoog vuur en bak de **paprika** met 1 flinke snuf zout tot ze zacht zijn, ongeveer 5min. Haal de **paprika** uit de pan en leg opzij. Spoel de pan niet af.



4. Courgette bakken

Voeg de **pasta** met 1/2tl zout toe aan het kokende water en kook in 5-6min al dente. Schep ongeveer 1 kopje kookwater uit de pan en zet opzij. Giet de **pasta** af. Verhit in de koekenpan 1el olijfolie op middelhoog vuur, voeg de **courgette** toe met een flinke snuf zout en bak 4-5 min tot het meeste vocht verdampt is en de **courgette** gaar is. Af en toe roeren.



5. Pasta mengen

Zet het vuur laag en roer de **pesto**, de **pasta** en ca. **75ml pastawater** door de pan. Draai het vuur weer hoog en laat het geheel ca. 1min goed koken. Haal van het vuur en roer de **kaas** erdoorheen. Serveer de **paprika** met de **pesto-torchiette** en sprenkel de **pijnboompitten** eroverheen.



6. Morgen is een andere dag

Is er iets overgebleven? Dat is haast niet te geloven, maar vreemde dingen gebeuren nou eenmaal. Geen zorgen! Deze torchiette smaakt morgen net zo lekker als vandaag, bijvoorbeeld tijdens de lunchpauze. En je hoeft 'm niet eens op te warmen!