



Snelle volkorenspaghetti met garnalen

met cherrytomaten en courgette



ca. 25min



2 personen

Dat gemakkelijk niet minder hoeft te zijn bewijzen we vandaag met deze snelle volkorenspaghetti en de onovertroffen combinatie van verse citroen, peterselie, knoflook en chilipeper. Voeg daar nog garnalen aan toe met cherrytomaten en courgettes en je maaltijd is compleet!

Wat je van ons krijgt

- 250g volkorenspaghetti ¹
- 1x garnalen ²
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 citroen
- 1 zakje chilivlokken
- 250g cherrytomaten
- 1 courgette
- 10g verse peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

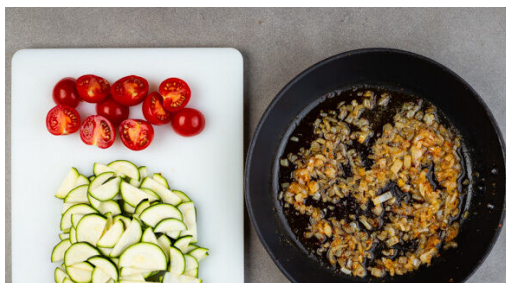
Voedingswaarde per portie

calorieën 727kcal, vet 19.1g, koolhydraten 102.6g, eiwit 32.7g



1. Garnalen voorbereiden

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Spoel de **garnalen** in een zeef met koud water, dep ze droog met wat keukenpapier en bestrooi met 1/2tl zout. Pel de **ui** en hak fijn. Pel en rasp de **knoflook** fijn.



4. Groenten snijden

Voeg 2el boter toe aan dezelfde pan en draai het vuur middelhoog. Fruit de **ui**, **knoflook**, **citroenrasp** en de **helft van de chilivlokken** 3-4min. Halveer de **cherrytomaten**. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes.



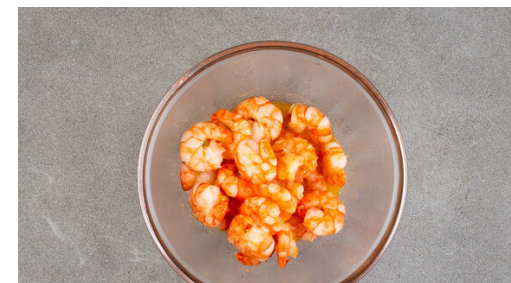
2. Pasta koken

Doe de **pasta** in het kokende water en kook in 7-9min beetgaar. Rasp in de tussentijd de **helft van de citroenschil** fijn. Schep ca. **1 kopje pastawater** uit de pan, giet dan de **pasta** af in een zeef en laat uitlekken.



5. Groenten bakken

Voeg de **cherrytomaten** en de **courgetteplakjes** toe aan de pan en bak 4-6min mee. Halveer de **citroen**, pers **een helft** uit en de snijd de **andere helft** in partjes. Hak de **peterselie** grof. Blus de **groenten** in de pan af met 2el azijn en laat kort koken, tot het grootste deel van het vocht verdampt is. Breng op smaak met zout en peper.



3. Garnalen bakken

Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1tl olijfolie. Bak de **garnalen** 2-3min zonder te roeren. Draai dan de **garnalen** om en bak nog 10-15sec, schep ze uit de pan en zet opzij.



6. Afmaken en serveren

Voeg de **pasta**, **3-4el pastawater** en 1el boter toe aan de **groenten** en meng alles goed. Neem de pan van het vuur en schep de **garnalen**, het **citroensap** en de **peterselie** erdoor. Verdeel de **pasta** over borden en besprenkel naar smaak met wat olijfolie. Serveer de **citroenpartjes** erbij.