

DINNERLY



Volkorenspaghetti met ansjovis en courgette en cherrytomaatjes



ca. 25min



2 personen

Om een heerlijk pastagerecht op tafel te zetten heb je geen berg ingrediënten, uren kookwerk of ingewikkelde trucjes nodig. Deze variant met ansjovis is door zijn simpelheid juist zo lekker. Zo komen de smaken van de zoutige ansjovis, gebakken courgette, frisse cherrytomaatjes en Italiaanse kaas namelijk extra goed naar voren. Minder is meer!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g volkorenspaghetti ¹
- 1 courgette
- 10g verse basilicum
- 1 blokje harde kaas ⁷
- 1 blikje ansjovis ⁴
- 250g cherrytomaten

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- keukenrasp
- vergiet

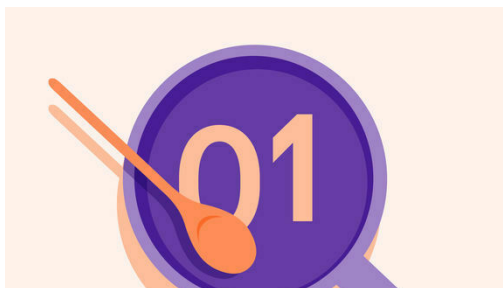
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), vis (4), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

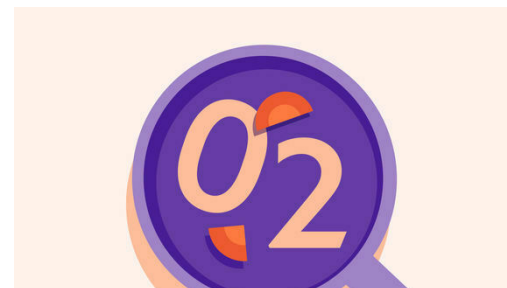
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 649kcal, vet 14.9g, koolhydraten 96.0g, eiwit 27.0g



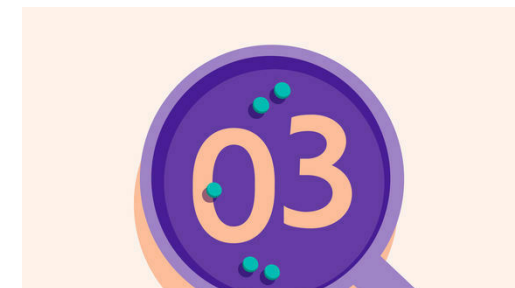
1. Ingrediënten voorbereiden

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snij de **courgette** in de lengte in vieren en dan overdwars in dunne plakken. Pel 1 teen knoflook en snij of rasp 'm fijn. Snij de **basilicum mét steeltjes** grof. Rasp de **kaas** fijn.



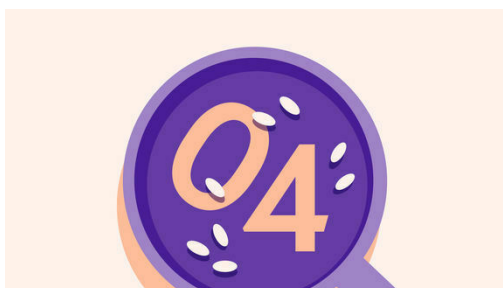
2. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 9-11min beetgaar. Schep een kopje kookwater uit de pan en zet opzij. Giet de pasta af in een vergiet en laat uitlekken. Doe de **pasta** terug in de pan en zet afgedekt opzij.



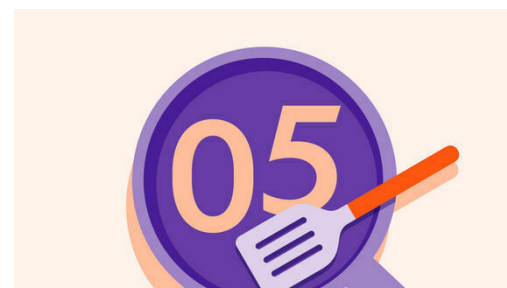
3. Ansjovis bakken

Verhit een grote koekenpan met **1el ansjovisolie** en 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **ansjovis** 2-3min. Druk ze met een spatel aan, zodat ze uit elkaar vallen en met de **olie** vermengt worden.



4. Groenten bakken

Voeg de knoflook toe aan de pan en bak ca. 1min mee. Doe de **courgette** erbij en bak nog 4-6min, tot de **courgette** zacht wordt. Breng op smaak met peper en zout. Halveer de **tomaten** en meng ze met 1tl olijfolie en 2tl azijn. Kruid met peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Schep de **pasta**, de **basilicum** en de **helft van de kaas** door de pan met **ansjovis**. Zet het vuur laag en laat 1-2min zachtjes koken. Voeg scheutjes **kookwater** toe, zodat er een **saus** ontstaat. Schep de **pasta** op borden, garneer met de **cherrytomaatjes** en bestrooi met de **rest van de kaas**.



6. Meer pit

Hou je van lekker pittig? Je kunt in stap 3 een paar chilivlokken met de ansjovis meebakken om je olie een scherp accent te geven.