



V3: pasta met garnalen en rode pesto

met courgette en pompoenpitten



20-30min



2 personen

Snelle pastagerechten blijven favoriet. Ze zijn perfect als makkelijke doordeweekse maaltijd, we stoppen ze altijd vol met groenten en geven ze vaak een bijzondere twist. Vandaag zet je tagliatelle met garnalen en rode pesto op tafel. En je maakt dit snelle gerecht net iets specialer door er geroosterde pompoenpitten overheen te strooien.

Wat je van ons krijgt

- 25g pompoenpitten
- 200g tagliatelle ¹
- 1x garnalen (ontdooit) ²
- 1 rode paprika
- 1 rode ui
- 1 courgette
- 1 teen knoflook
- 10g verse basilicum
- 1 blokje harde kaas ⁷
- 1 kuipje rode pesto met olijven

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- keukenrasp
- zeef

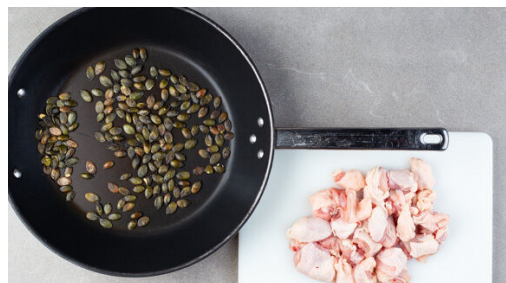
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

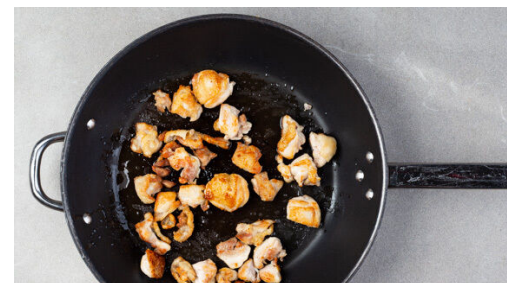
Voedingswaarde per portie

calorieën 819kcal, vet 33.5g, koolhydraten 91.1g, eiwit 35.8g



1. Pompoenpitten roosteren

Rooster de **pompoenpitten** in een droge, grote koekenpan 2-4min op middelhoog vuur tot ze goudbruin zijn en een ploppend geluid maken. Schep uit de pan. Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan.



2. Garnalen voorbereiden

Spoel de **garnalen** om in een zeef met koud water, laat uitlekken en dep droog met keukenpapier.



3. Groenten snijden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in stukjes. Pel, halveer en snijd de **ui** in dunne reepjes. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in plakjes. Pel en hak de **knoflook** fijn.



4. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe als het water kookt en kook in 7-8min beetgaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan, giet de **pasta** af en doe terug in de pan.



5. Groenten bakken

Verhit de gebruikte koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **courgette** en **paprika** 3-5min en voeg dan de **ui**, **knoflook** en **garnalen** toe. Bestrooi met 2 snuffen zout en bak ca. 2min. Pluk wat **basilicumblaadjes** voor de garnering en hak ²/₃ incl. **steeltjes** grof. Rasp de **kaas** fijn.



6. Afmaken & serveren

Roer de **pesto** door de **pasta** en voeg dan de **garnalen met groenten** en de **gehakte basilicum** toe. Schenk er wat **kookwater** bij om de **sous** te binden en proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Verdeel de **pasta** over de borden en bestrooi met de **kaas**, **pompoenpitten** en de **rest van de basilicum**.