



V2: ansjovis-courgettepasta

met spinazie en gedroogde tomaatjes



20-30min



2 personen

Na een lange, drukke dag sta je vast niet te trappelen om een avondmaal te bedenken. Laat staan dat je zin hebt in al het snijwerk dat daarbij komt kijken. Daarom hebben we dit bliksemsnelle pastagerecht voor je bedacht. De spinazie en geraspte courgette breng je op smaak met chilivlokken en stukjes ansjovis. Vers geraspte kaas erover en klaar is Kees!

Wat je van ons krijgt

- 250g biologische girasole met ricotta & spinazie ^{1,3,7}
- 1 courgette
- 1 teen knoflook
- 10g verse peterselie
- 1 blikje ansjovis ⁴
- 1 zakje chilivlokken
- 100g babyspinazie
- 1 onbehandelde citroen
- 1 zakje gedroogde tomaten
- 2 blokjes Italiaanse kaas ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- 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), eieren (3), vis (4), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 447kcal, vet 17.8g, koolhydraten 43.6g, eiwit 29.4g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Rasp de **courgette** grof. Pel en hak de **knoflook** fijn. Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn.



4. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in ca. 3min beetgaar. Schep **1 kopje kookwater** uit de pan en giet de **pasta** af. Doe terug in de kookpan en houd warm.



2. Ansjovis bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ansjovis** met **1 el ansjovisolie** 2-3min.



5. Citroen snijden

Snijd de **citroen** in partjes en de **gedroogde tomaten** in reepjes. Rasp de **kaas** fijn.



3. Groenten bakken

Voeg de **courgette**, **knoflook** en een **snuf chilivlokken** toe aan de **ansjovis** en bak 3-5min tot de **courgette** gaar is. Voeg beetje bij beetje de **spinazie** toe en roerbak tot de blaadjes zijn geslonken. Breng op smaak met peper, zout en evt. **meer chilivlokken**. **Let op**, de **chilivlokken** zijn erg heet.



6. Pasta afmaken

Voeg de **pasta** en de **gedroogde tomaat** toe aan de pan en roer goed door. Roer **3/4 van de kaas** en **3/4 van de peterselie** erdoor. Voeg wat **kookwater** toe om de **saus** te binden. Serveer de **pasta** bestrooid met de **rest van de kaas** en de **peterselie**. Geef de **citroenpartjes** erbij.