

DINNERLY



Volkorenspaghetti met ansjovis met 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 en courgette is door zijn simpelheid juist zo lekker. Zo komen de smaken van de zoutige ansjovis, frisse cherrytomaatjes en Italiaanse kaas namelijk extra goed naar voren. Minder is meer!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g volkorenspaghetti ¹
- 1 courgette
- 10g verse basilicum
- 1 blokje Italiaanse 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 505kcal, vet 9.5g, koolhydraten 77.5g, eiwit 22.8g



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 in dunne plakjes. 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 8-10min 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** op middelhoog vuur. Bak de **ansjovis** 2-3min. Druk ze met een spatel aan, zodat ze uit elkaar vallen en met de **olie** vermengd worden.



4. Groenten klaarmaken

Voeg de knoflook toe aan de pan en roerbak ca. 1min mee. Voeg de **courgette** toe en bak 4-6min mee tot deze zacht is. Proef en breng op smaak met peper en zout. Halveer de **tomaten** en meng ze met 1 theelepel olijfolie en 2 theelepels azijn. Breng op smaak met zout en peper.



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 **sous** 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.