



<650kcal V2: Volkoren pasta met ansjovis

met tomaat, courgette en spinazie



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

- 200g biologische volkoren spaghetti ¹
- 1 courgette
- 1 teen knoflook
- 10g verse peterselie
- 1 blikje ansjovis in olijfolie ⁴
- 1 zakje chilivlokken
- 200g babyspinazie
- 1 onbehandelde citroen
- 40g gedroogde tomaten
- 2 blokjes harde kaas ^{3,7}

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 562kcal, vet 12.9g, koolhydraten 79.4g, eiwit 28.6g



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. 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.



2. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 13-14min beetgaar. Schep **1 kopje kookwater** uit de pan en giet de **pasta** af. Doe terug in de kookpan en houd warm.



5. Citroen snijden

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



3. Ansjovis bakken

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



6. Pasta afmaken

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