DINNERLY

Romige pasta met koolvis en prei

met wortel en frisse citroen

ca. 30min 2 personen

Wat is de snelste manier om een glimlach op de gezichten van je vrienden en familie te toveren? Juist, met een heerlijk pastagerecht. En met dit fijne recept slaag je daar zeker in. Je combineert penne met malse koolvis, knapperige wortel en aromatische prei, en maakt er een lekker romige saus bij. En wat ons echt heel blij maakt is het frisse citroensap en de finishing touch met geurige citroenrasp.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g biologische penne [2]
- 1 wortel
- 1 prei
- 1 onbehandelde citroen
- 1x gemarineerde MSC Alaska koolvis [1]
- 1 zakje knoflook-kruidenmix

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el boter [3]
- 2el bloem [2]
- 300ml melk [3]
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- keukenrasp
- citruspers
- maatbeker
- vergiet

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

ALLERGENEN

Vis (1), Gluten (2), Melk (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 829kcal, vet 31.8g, koolhydraten 102.2g, eiwit 30.4g

1. Pasta koken

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Voeg de **pasta** toe en kook in 7-9min beetgaar. Laat uitlekken in een vergiet.

2. Groente voorbereiden

Schrob of schil de **wortel**, snij 'm in de lengte doormidden en dan in schuine plakken van 0,5cm breed. Snij de **prei** in de lengte doormidden en dan overdwars in dunne repen. Pel 1 teen knoflook en snij fijn. Rasp de **citroenschil** en pers de **citroen** uit.

3. Vis bakken

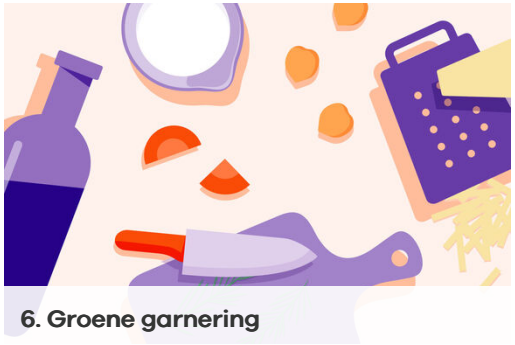
Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **vis** in 3-4min rondom goudbruin en krokant. Haal uit de pan en zet afgedekt opzij. Maak de pan schoon, we gebruiken 'm zo weer.

4. Saus maken

Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur met 2el boter. Bak de **wortel** en **prei** ca. 5min. Voeg de knoflook toe en bak ca. 1min mee. Roer de **kruidenmix** en 2el bloem erdoor en bak ca. 1min mee. Schenk er **2tl citroensap**, 300ml melk en 100ml water bij, breng aan de kook en laat 2-3min zachtjes koken. Proef en breng op smaak met peper en zout.

5. Afmaken en serveren

Meng de **pasta** met de **saus**. Doe de **vis** terug in de pan en verwarm ca. 4min. Schep de **pasta** op borden en garneer naar smaak met **citroenrasp**.



6. Groene garnering

Als je nog een potje verse peterselie in de vensterbank hebt staan kun je die hier goed gebruiken. Pluk een paar blaadjes en garneer de borden ermee.