



<650kcal V: Volkoren pasta met ansjovis

en zongedroogde tomaat, courgette en spinazie



20-30min



2 personen

Na een lange, drukke dag sta je niet altijd 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 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), vis (4), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 558kcal, vet 12.7g, koolhydraten 79.3g, eiwit 28.8g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Rasp de **courgette** grof. Pel de **knoflook** en snijd fijn. Hak de **peterselie incl. steeltjes** 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 hou dit apart. Laat de **pasta** dan uitlekken in een vergiet, doe terug in de kookpan en houd afgedekt warm.



3. Ansjovis bakken

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



4. Groente 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. Kruid de **groente** met een snuf peper en zout en evt. nog wat **chilivlokken**. **Let op**, de **chilivlokken** zijn erg heet - proef eerst en voeg dan pas extra **vlokken** toe.



5. Citroen snijden

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



6. Pasta afmaken

Voeg de **pasta** en de **gedroogde tomaat** toe aan de **groente** en roer goed door. Roer **¾ van de kaas** en **¾ van de peterselie** erdoor. Voeg wat **kookwater** toe om de **sous** te binden. Verdeel de **pasta** over de borden en bestrooi met de **rest van de kaas** en de **peterselie**. Serveer met de **citroenpartjes**.