



Supersnel V: Romige garnalen-citroenpasta

met courgette en spinazie



binnen 20min



2 personen

Eén ding is zeker: sappige garnalen en frisse citroen zijn de perfecte combinatie! Vandaag wordt het zelfs dubbel zo citroenig want in de romige saus vind je niet alleen het citroensap maar ook de fijngeraspte schil terug. Verse spinazie en groene courgette voegen een vleugje kleur toe aan dit hele spektakel. En het allerbeste? Alles ligt in een handomdraai op je bord. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische tagliatelle ¹
- 200g babyspinazie
- 1 courgette
- 1 onbehandelde citroen
- 2x garnalen (ontdood) ²
- 1 zakje knoflook-kruidentmix
- 200ml slagroom ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- citrusspers
- zeef

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

Kooktip

Om het kookproces te versnellen, kun je het water voor de pasta in een waterkoker aan de kook brengen.

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 967kcal, vet 48.2g, koolhydraten 87.7g, eiwit 45.4g



1. Pasta koken

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Doe de **pasta** in het kokende water en kook in 7-9min beetgaar. Schep een kopje **pastawater** uit de pan, giet de **pasta** af in een zeef over de **helft van de spinazie** en laat uitlekken. Doe de **pasta** en de verwarmde **spinazie** terug in de pan en houd afgedekt warm.



4. Garnalen bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **courgette** ca. 5min. Kruid met een flinke snuf zout en een snuf peper. Voeg de **garnalen** toe en bak ca. 3min mee, tot ze bijna gaar zijn. Voeg de **kruidentmix** toe en bak ca. 30sec mee.



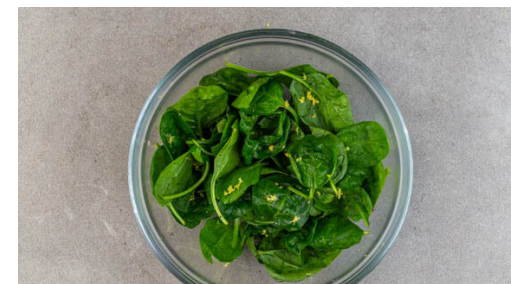
2. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **courgette** in de lengte in vieren en dan in dunne plakjes. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Spoel de **garnalen** in een zeef met koud water en dep ze droog.



5. Saus koken

Voeg **1-1½el citroensap** toe aan de pan en roer 30-60sec. Schenk de **slagroom** erbij en breng de **saus** kort aan de kook, zet dan het vuur lager. Voeg de **rest van de citroenrasp** toe en breng de **saus** op smaak met peper en zout.



3. Salade maken

Klop een **dressing** van 1el olijfolie, de **helft van het citroensap**, de **helft van de citroenrasp** en een snuf peper en zout. Meng de **rest van de spinazie** met de **dressing**.



6. Afmaken en serveren

Meng de **saus** met de **pasta** en de **spinazie**, voeg evt. een beetje **pastawater** toe. Serveer de **garnalen-citroenpasta** met de **salade**.