



Tijgergarnalen-tagliatelle

in tomatenroomsaus met courgette



ca. 25min



2 personen

Op zoek naar een recept om alle tafelgenoten, groot en klein, mee in te pakken? Dan zit je er met dit gerecht zeker warmpjes bij. De brede lintpasta en grote garnalen doen het beiden wonderwel in een romige tomatensaus en onder een topping van courgette. Het schaven van de groente vraagt wat handigheid, maar gemarineerd in het frisse citroensap zijn ze in dit gerecht de spreekwoordelijke kers op de taart.

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1 vers chilipepertje
- 2 tomaten
- 1 citroen
- 1 beker crème fraîche ⁷
- 250g tagliatelle ¹
- 1 courgette
- 1x tijgergarnalen ²

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- grote kookpan
- dunschiller of kaasschaaf
- fijne keukenrasp

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

Kooktip

Voeg meer chilipeper toe als je van pittig houdt.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 956kcal, vet 38.3g, koolhydraten 104.1g, eiwit 43.3g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng ruim gezouten water in een grote kookpan aan de kook voor de **pasta**. Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn. Snijd het **chilipepertje** doormidden, verwijder de pitjes en hak het **pepertje** fijn. Snijd de **tomaten** in stukken. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit.



4. Topping maken

Gebruik een dunschiller of kaasschaaf om dunne **linten** van de **courgette** te schaven. Draai de **courgette** na elke haal en stop bij de kern. Je kunt de **rest van de courgette** bijv. in een soep verwerken. Hussel in een kom de **courgettelinten** om met 1-2tl olijfolie, **1el citroensap** en peper en zout.



2. Saus maken

Verhit 1el olijfolie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** met een snufje zout in 2-3min zacht. Voeg de **knoflook** en **helft van het pepertje** toe (**zie kooktip, links**) en bak 30sec mee. Doe de **tomaten** erbij en bak 2min. Zet het vuur laag-middellaag en voeg de **crème fraîche** toe. Laat ca. 6min sudderen tot de **saus** wat is ingekookt.



5. Garnalen koken

Voeg na 6min de **tijgergarnalen** aan de **roomsaus** toe en stoof 3-4min mee tot de **garnalen** roze en gaar zijn.



3. Pasta koken

Voeg **2/3e van de tagliatelle** toe zodra het water kookt en kook de **pasta** in 7-9min beetgaar. Gebruik **meer pasta** bij grotere trek. Vang bij het afgieten een **kop kookwater** op. Doe de **pasta** terug in de pan en hussel om met een scheutje olijfolie.



6. Pasta mengen

Breng de **saus** op smaak met **1tl citroenrasp**, **1el citroensap** en een flinke snuf zout en wat peper. Voeg dan de **gekookte pasta** toe en roer door, voeg daarbij **kookwater** naar wens toe om het geheel sauziger te maken. Serveer de **pasta** met de **courgettelinten** bovenop.