



Supersnel: Volkorenspaghetti met garnalen

met tomatenroomsaus en courgette



ca. 20min



2 personen

Met dit gerecht maak je iedereen aan tafel blij. De tomatenroomsaus en volkoren spaghetti combineren goed met de garnalen en het geheel is lekker zacht en toegankelijk van smaak. Ook leuk: vandaag serveer je de courgette rauw, in de vorm van flinterdunne linten. Zo houden ze een lekkere bite en de frisse salade past goed bij de rijke smaken van de pasta.

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische volkoren spaghetti ¹
- 2 tomaten
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1 Thaise chilipeper
- 1 onbehandelde citroen
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 1 courgette
- 1x garnalen (ontdood) ²

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- keukenrasp
- citrusspers
- zeef

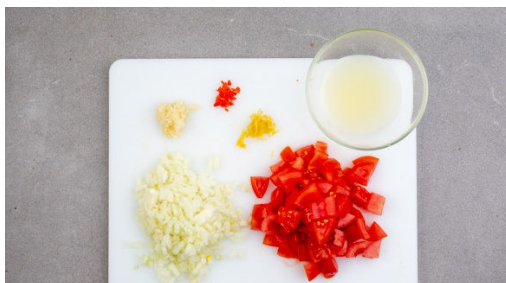
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

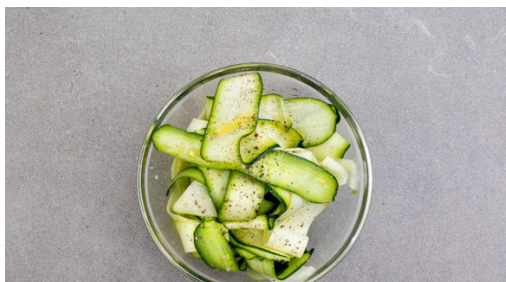
Voedingswaarde per portie

calorieën 765kcal, vet 32.2g, koolhydraten 86.7g, eiwit 30.3g



1. Groente voorbereiden

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Verwijder de harde kern van de **tomaat** en snijd in blokjes. Pel de **ui** en **knoflook** en snijd beide fijn. Halveer de **peper** en snijd in flinterdunne reepjes. **Tip:** verwijder de zaadlijsten om het gerecht minder scherp te maken. Rasp de **citroenschil** en pers het **sap** uit.



4. Courgette voorbereiden

Snijd de **courgette** met een kaasschaaf of dunschiller in lange linten. Draai de **courgette** telkens een kwartslag en stop als je alleen nog de kern met pitjes over hebt. Hussel de **courgettelinten** om met **1 el citroensap**, 1tl olijfolie en een snuf peper en zout.



2. Saus opzetten

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **ui** met een flinke snuf zout in 1-2min glazig. Voeg de **knoflook** en de **helft van de chilipeper of meer naar smaak** toe en bak ca. 30sec mee. Voeg de **tomaat** toe en bak ca. 2min, zet het vuur laag en roer de **crème fraîche** erdoor. Laat de **saus** in ca. 6min wat indikken.



5. Garnalen garen

Spoel de **garnalen** in een zeef af met koud water en dep goed droog met keukenpapier. Voeg de **garnalen** toe aan de **saus** en kook ze in 3-4min roze en gaar.



3. 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.



6. Pasta mengen

Breng de **saus** op smaak met **1 el citroensap**, **1tl citroenrasp** en peper en zout. Schep de pasta erdoor, voeg evt. een beetje pastawater toe, tot alle pasta gelijkmatig bedekt is met saus. Serveer de **pasta** met de **courgettelinten**.