

DINNERLY



Citroenige koolvis op tagliatelle met sperziebonen, tomaat en munt



ca. 30min



2 personen

Allemaal aan boord! Je culinaire reis naar Italië begint nu! En we weten zeker dat je deze niet wilt missen, want het pastagerecht van vandaag is een heerlijk citroenig, kruidig genot: fijne tagliatelle met malse koolvis, knapperige sperziebonen, fruitige tomaten en een vleug frisheid door blaadjes munt. "Buon appetito!"

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g biologische tagliatelle ²
- 250g sperziebonen
- 2 tomaten
- 1x gemarineerde MSC Alaska koolvis ¹
- 10g verse munt
- 1 onbehandelde citroen

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1el boter ³
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- balsamicoazijn ⁴

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- keukenrasp
- vergiet

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

ALLERGENEN

Vis (1), Glutens (2), Melk (3), Zwaveldioxide en Sulfiten (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

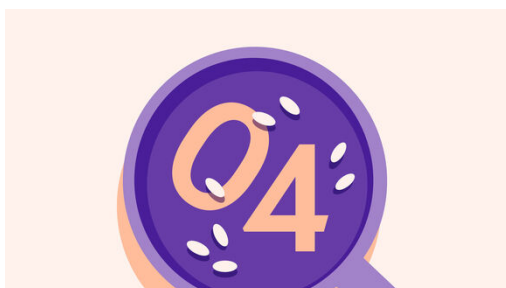
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 689kcal, vet 27.2g, koolhydraten 89.1g, eiwit 23.6g



1. Pasta koken

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 7-9min beetgaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan en hou dit apart. Laat de **pasta** dan uitlekken in een vergiet.



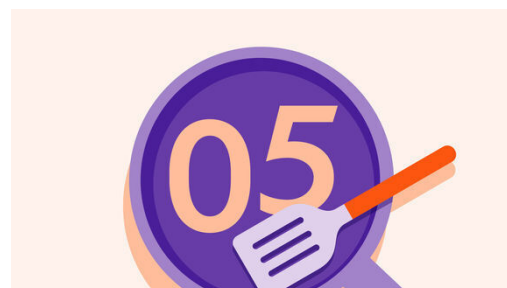
4. Pasta toevoegen

Pluk de **munt** van de steeltjes en snij grof. Rasp de **citroenschil** en pers het **sap** uit. Voeg de **pasta**, 1-2el **citroensap**, 1-2tl **citroenrasp** en de **helft van de munt** toe aan de koekenpan en roerbak het geheel 2-3min op middelhoog vuur. Voeg 1 voor 1 eetlepel **kookwater** toe, tot de bodem met een dunne laag is bedekt.



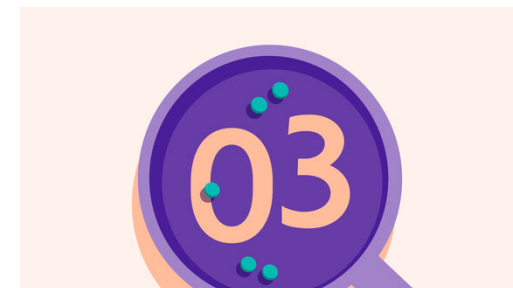
2. Ingrediënten voorbereiden

Verwijder de uiteinden van de **sperziebonen** en snij ze in stukjes van ca. 1,5cm. Snij 1el koude boter in kleine stukjes en bewaar in de koelkast. Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snij in grove blokjes, meng met 2tl balsamicoazijn en een snuf peper, zout en suiker.



5. Afmaken en serveren

Neem de pan van het vuur, schep de koude stukjes boter uit **stap 2** erdoor, totdat de boter gesmolten is. Voeg evt. nog een scheutje **kookwater** toe om de consistentie aan te passen. Proef en breng evt. verder op smaak met meer **citroensap en -rasp**. Schep op borden, garneer met de rest van de **munt** en de **tomatensalade** en serveer.



3. Vis bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie. Bak de **sperziebonen** met een flinke snuf peper en zout 7-10min, tot ze zacht worden. Voeg na ca. 5min de **vis** toe en bak 3-5min mee, tot de **vis** gaar is.



6. Kruidige inspiratie

Dit gerecht leent zich perfect voor extra, verse Italiaanse kruiden. Heb je nog wat basilicum of peterselie in de koelkast liggen of in de vensterbank staan? Hak wat van de kruiden grof (basilicum zonder steeltjes, peterselie met) en strooi bij het serveren over de borden!