



Spaghetti met tijgergarnalen

in een romige tomaten-spinaziesaus



ca. 25min



2 personen

Als de Italiaanse nonna's niet van dit recept gaan zingen, weten wij het ook niet meer! De grote tijgergarnalen worden eerst met een flinke hoeveelheid knoflook in olie gebakken en vervolgens met een romige, zongedroogde tomatensaus en kraakverse spinazie aan de pan spaghetti toegevoegd. Verse kaas erdoor en klaar is het Italiaanse feest!

Wat je van ons krijgt

- 250g spaghetti ¹
- 1 teen knoflook
- 1x tijgergarnalen ²
- 1x preiringen
- 1 zakje gedroogde tomaten ¹²
- 1 beker crème fraîche ⁷
- 5g Adios Salt! Seasoning
- 1x babyspinazie
- 1 blokje Italiaanse harde kaas ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- peper en zout
- boter of olie

Kookgerei

- grote kookpan
- grote koekenpan of wok
- waterkoker
- maatbeker

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), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

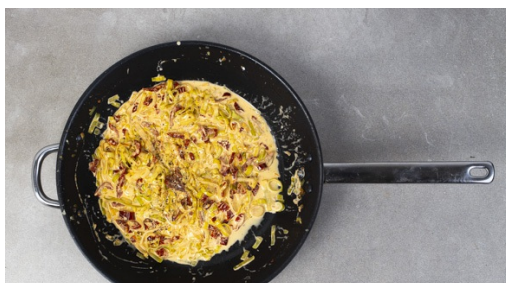
Voedingswaarde per portie

calorieën 711kcal, vet 30.7g, koolhydraten 67.8g, eiwit 37.4g



1. Spaghetti koken

Breng water in een waterkoker aan de kook. Schenk het gekookte water in een grote kookpan en voeg 1tl zout toe. Breng het water opnieuw aan de kook en voeg **2/3 van de spaghetti** toe (gebruik **meer pasta** bij grote trek). Kook de **pasta** in 7-8min beetgaar. Vang bij het afgieten **150ml kookwater** op.



4. Saus maken

Zet het vuur dan middellaag en roer er de **helft van de crème fraîche** met **1 soeplepel pastawater** (als de **pasta** nog kookt!) of **100ml kookwater** aan de pan toe. Breng aan de kook en laat de **saus** in 3-4min inkoken. Gebruik de **rest van de crème fraîche** in een ander recept.



2. Tijgergarnalen bakken

Pel en hak de **knoflook** grof. Smelt 2el boter of verhit 2el olijfolie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** 30sec tot het begint te geuren en voeg dan de **tijgergarnalen** toe. Roerbak de **garnalen** 1-2min totdat ze net roze beginnen te kleuren. Schep de **garnalen** uit de pan en leg opzij op een bord.



5. Spinazie toevoegen

Roer dan de **Adios Salt! seasoning** en de **babyspinazie** (doe dit evt. in delen) door de **saus** en kook op laag vuur tot de **blaadjes** zijn geslonken.



3. Prei bakken

Verhit de gebruikte pan op middelhoog vuur en bak de **prei** met een flinke snuf zout in ca. 5min zacht. Hak de **gedroogde tomaten** grof en voeg ze met 1el azijn (bij voorkeur witte wijnazijn) aan de pan toe. Bak 1-2min mee.



6. Pasta mengen

Rasp de **kaas** boven de **saus** grof en roer door. Doe de **garnalen** terug in de pan en warm in 1-2min goed op. Roer de **pasta** door de **saus** en schenk er wat **kookwater** bij als de **saus** te dik naar wens is. Proef en breng de **pasta** evt. op smaak met extra peper en zout.