



SUPERSNEL



Pasta met gerookte makreel

in roomsaus met babyspinazie



ca. 20min



2 personen

In Italië zijn ze trots op hun grote variëteit aan pastasoorten, maar volgens culinaire vertellingen zouden de orecchiette zijn ontstaan in Frankrijk, in de Provence. De pasta werd vervolgens per schip naar Italië gebracht en kreeg daar een perfect passende naam: oortjespasta. Deze pasta is makkelijk te bereiden en past perfect in onze saus met verse spinazie, sappige kerstomaatjes en gerookte makreel. Daar worden we blij van!

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1x gerookte makreel ⁴
- 250g orecchiette ¹
- 1 beker crème fraîche ⁷
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1x cherrytomaten
- 1x babyspinazie
- 1 blokje Italiaanse harde kaas ^{3,7}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- vergiet
- grote koekenpan
- maatbeker

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), vis (4), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 861kcal, vet 47.0g, koolhydraten 75.6g, eiwit 30.8g



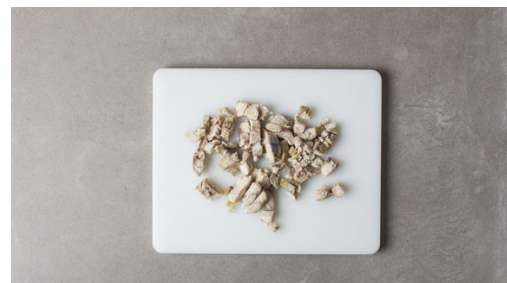
1. Smaakmakers snijden

Breng ruim gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook voor de **pasta**. Pel en halveer de **ui** en **knoflook**. Snijd de **ui** in dunne halve ringen en de **knoflook** in dunne plakjes.



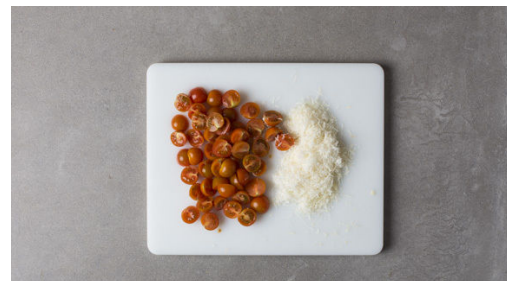
4. Saus maken

Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **knoflook** 1-2min. Voeg de **makreel** samen met **1/3e van het opgevangen kookwater** aan de pan toe. Zet het vuur middellaag en voeg het **bouillonpoeder** toe. Kook 2-3min, voeg de **crème fraîche** toe, warm 1min op laag vuur mee en breng de **saus** op smaak met peper en evt. zout.



2. Makreel voorbereiden

Verwijder de huid en evt. graten en scheur de makreel in grove stukken.



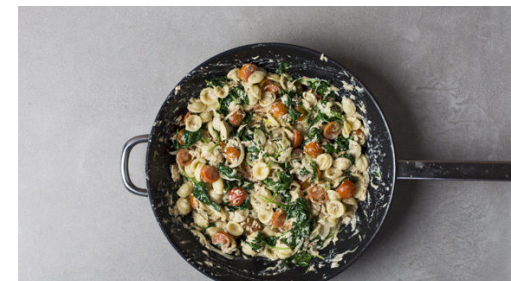
5. Cherrytomaten snijden

Halveer de **cherrytomaten** en rasp de **kaas** fijn.



3. Pasta koken

Voeg **2/3e van de orecchiette** (gebruik bij grote trek **alle pasta**) toe zodra het water kookt en kook in 10-11min beetgaar. Vang bij het afgieten **150ml kookwater** op en laat de **pasta** uitlekken.



6. Spinazie toevoegen

Voeg hand voor hand de **babyspinazie** aan de **saus** toe en stook mee tot de **blaadjes** zijn geslonken. Roer de **pasta** en **cherrytomaten** erdoor en voeg evt. meer **kookwater** toe voor een dunnere **saus**. Serveer de **pasta** bestrooid met **kaas**.