DINNERLY

Eenpanspasta met garnalen

met wortels en bosui

30-40min 2 personen

Laten we eerlijk zijn: een goede maaltijd overtuigt vooral door zijn smaak. Maar er zijn ook andere dingen waarmee je rekening moet houden – de afwas bijvoorbeeld. En dit gerecht veroorzaakt daar heel weinig van omdat alles in dezelfde pan wordt bereid. Een win-winsituatie!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 wortels
- 1 bosui
- 1 zakje knoflook-kruidenmix
- 200g biologische conchiglie [2]
- 1x ASC-garnalen, ontdooid [1]
- 1 kuipje crème fraîche [3]

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1tl mosterd [4]
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- waterkoker
- maatbeker
- zeef

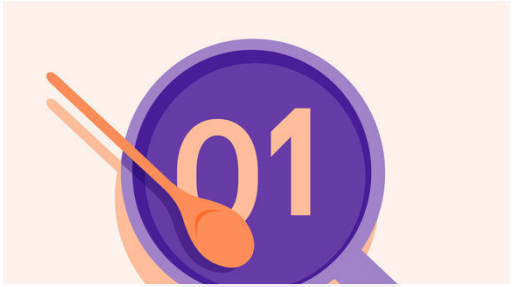
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

Schaaldieren (1), Gluten (2), Melk (3), Mosterd (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

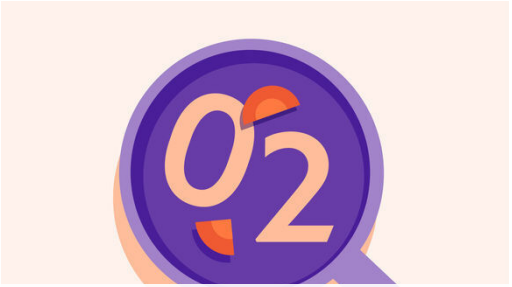
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 823kcal, vet 37.0g, koolhydraten 88.5g, eiwit 29.4g



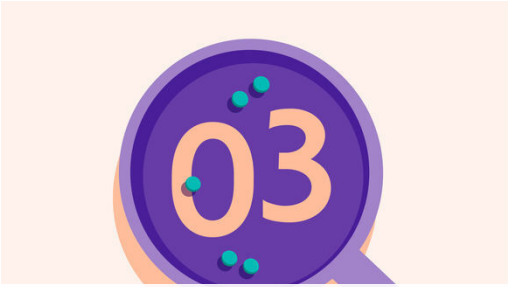
1. Groente snijden

Kook ca. 1L water in een waterkoker. Schil of schrob de **wortels**, snij in de lengte doormidden en vervolgens in plakjes. Snij het **witte deel** en het **groene deel** van de **bosui** apart van elkaar in dunne ringetjes.



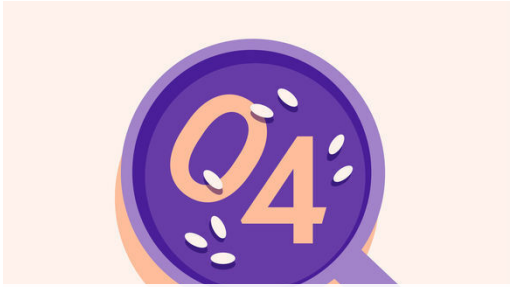
2. Groente bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie en bak de **wortel** en de **witte bosui** 1-2min. Voeg de **kruidenmix** en 1tl mosterd toe aan de pan en roer door. Giet 700ml gekookt water erbij en schraap evt. met een houten lepel stukjes van de bodem van de pan.



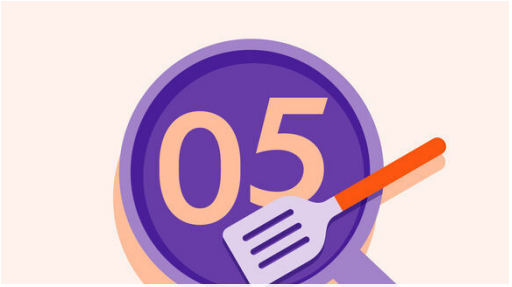
3. Pasta koken

Zet het vuur hoger en breng het water aan de kook. Voeg de **pasta** toe en kook in 6-8min bijna beetgaar. Roer regelmatig zodat de **pasta** niet aan elkaar blijft kleven (zie ook de tip in stap 6).



4. Garnalen toevoegen

Spoel de **garnalen** in een zeef af met koud water en dep goed droog met keukenpapier. Schep ze voorzichtig door de **pasta** en bak nog ca. 3min, tot de **garnalen** roze zijn en de **pasta** beetgaar is.



5. Afmaken en serveren

Roer de **crème fraîche** door de pan en proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Verdeel de **eenpanspasta** over de borden en garneer met de **groene bosui**.

6. Een heet pastabadje

De pasta moet tijdens het koken altijd net onder water staan. Het is het beste om de pan scherp in de gaten te houden en indien nodig wat meer heet water toe te voegen.