



Snelle tagliatelle met tijgergarnalen

met verse dragon en venkel



ca. 25min



2 personen

Pasta maakt gelukkig, dat weet iedereen. En zeker als je het combineert met tijgergarnalen, verse dragon en venkel. Als de boel dan ook nog binnen een half uur op tafel staat, is de feestvreugde compleet.

Wat je van ons krijgt

- 250g tagliatelle ¹
- 1 venkel
- 2 tenen knoflook
- 1x cherrytomaten
- 20g verse kruidenmix: dragon & platte peterselie
- 1x tijgergarnalen ²

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan met deksel
- vergiet

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 700kcal, vet 17.6g, koolhydraten 102.0g, eiwit 30.3g



1. Venkel snijden

Kook in een middelgrote kookpan genoeg zout water voor de **pasta**. Pluk het **loof**. Snijd de **venkel** in de lengte doormidden en dan in dunne plakken. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes.



4. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 7-9min beetgaar. Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op en doe de **pasta** terug in de pan.



2. Venkel karameliseren

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur en smelt 1tl suiker tot het goudbruin is. Voeg de **venkel** toe en bak 1-2min. Voeg de **knoflook**, 1el olijfolie en een snuf zout toe en bak nog 1min.



5. Kruiden hakken

Hak de **peterselie** zonder harde steeltjes fijn. Pluk de **dragonblaadjes** en hak ze fijn. Spoel de **garnalen** in een vergiet en dep ze droog.



3. Tomaten meebakken

Halveer de **cherrytomaten** en voeg ze met 3el water, 1/2tl zout en een snuf peper aan de pan toe. Draai het vuur middelhoog, doe een deksel op de pan en stoom de **groenten** 5-8min.



6. Pasta afmaken

Voeg de **garnalen** toe aan de **groenten** en bak 3-4min mee tot ze roze en gaar zijn. Voeg de **pasta** met de **helft van de verse kruiden** en 2el olijfolie toe. Schenk er **kookwater** bij om de **saus** te binden. Bestrooi de **pasta** met de **rest van de verse kruiden** en het **venkelloof**.