

DINNERLY



Citroenige pasta met saucijs met peterselie en broccolirijst



ca. 20min



2 personen

Wie houdt er niet van pasta? Wij kennen in ieder geval niemand. En dat is begrijpelijk, want pasta is veelzijdig, snel en scoort altijd in de categorie lekker. Vandaag combineer je geurige varkenssaucijsen, verse peterselie en broccolirijst met penne – allemaal subtiel verweven met een vleugje citroen. Iets voor alle zintuigen en smaken! En doordat het zo snel te bereiden is, smaakt het bijna nog beter...

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g biologische penne ¹
- 2 varkenssaucijzen
- 400g broccolirijst
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 onbehandelde citroen
- 10g verse peterselie

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1el boter ⁷
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan met deksel
- keukenrasp
- citruspers
- maatbeker
- vergiet

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

ALLERGENEN

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 787kcal, vet 34.4g, koolhydraten 85.2g, eiwit 34.4g



1. Pasta koken

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Voeg de **pasta** toe 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.



2. Worsten bakken

Snij de **worsten** in stukjes van ca. 1cm groot. Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1tl plantaardige olie en bak de **worst** 2-3min tot deze lichtbruin kleurt.



3. Broccolirijst garen

Voeg de **broccolirijst**, 150ml water en de **helft van het bouillonpoeder** toe aan de pan, roer door en laat afgedekt op middelhoog vuur 6-8min garen. Rasp de **citroenschil** en voeg **1tl rasp** toe aan de pan. Laat alles nog 1-2min zonder deksel op laag vuur garen.



4. Op smaak brengen

Pers de **citroen** uit. Roer **1tl citroensap** en 1el boter door de pan. Hak de **peterselie incl. steeltjes** grof.



5. Afmaken en serveren

Schep de **pasta** en **peterselie** door de pan en voeg evt. enkele lepels **kookwater** toe om de consistentie aan te passen. Proef, breng verder op smaak met **citroensap**, peper en zout, en serveer.



6. Gloeiend heet

Spaanse peper is onmisbaar - althans voor sommige eters. Ben jij er daar een van, meng dan een paar chilivlokken door de pan in de laatste kookfase. That's hot!