



Volkoren pasta met spekjes en walnoten

met spruitjes en kaas



ca. 25min



2 personen

De spruit is een klassieke najaarsgroente die het uitstekend doet in een keur aan gerechten. Wij gebruiken hem voor de verandering eens niet in een stampot, maar in een romige volkoren pasta met krokante spekreepjes, geroosterde walnoten en Italiaanse kaas. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 200g volkoren spaghetti ¹
- 400g gepelde spruitjes
- 1 rode ui
- 2 tenen knoflook
- 25g walnoten ¹⁵
- 1 blokje Italiaanse kaas ⁷
- 2x spekreepjes
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 10g verse basilicum

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl honing
- 1el boter ⁷
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- dunschiller
- 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), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1120kcal, vet 65.7g, koolhydraten 94.3g, eiwit 37.1g



1. Groenten snijden

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Verwijder de **buitenste bladeren** van de **spruitjes** en halveer de **roosjes**. Pel en halveer de **ui** en snijd in dunne reepjes. Pel de **knoflook** en snijd in flinterdunne plakjes.



4. Spekreepjes bakken

Verhit de gebruikte koekenpan met 1el olijfolie op hoog vuur en bak de **spekreepjes** in 3-4min krokant. Haal uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier. Veeg de pan niet schoon.



2. Garnering voorbereiden

Hak de **walnoten** grof en rooster 2-3min in een grote droge koekenpan op middelhoog vuur. Pas op: ze kunnen snel te donker worden. Haal uit de pan en leg apart om af te koelen. Bewaar de pan. Schil de **kaas** met de dunschiller in brede reepjes.



5. Spruitjes garen

Smelt in dezelfde koekenpan 1el boter op middelhoog vuur. Bak de **spruitjes** en de **ui** 3-4min. Voeg de **knoflook** toe en kruid met peper. Blus met het **pastawater** en laat de **spruitjes** ca. 4min garen tot ze zacht zijn. Pluk de **basilicumblaadjes** van de steeltjes.



3. Spaghetti koken

Leg de **spaghetti** in het kokende water en kook in 8-10min al dente. Schep met een maatbeker ca. 150ml **pastawater** uit de pan. Giet de **pasta** af in een vergiet en laat uitlekken.



6. Pasta afmaken

Voeg de **crème fraîche** en $\frac{3}{4}$ van de **spekreepjes** toe aan de pan en roer door de **spruitjes**. Meng de **sous** met de **pasta**. Kruid met peper, zout en 1tl honing naar smaak en verdeel de **pasta** over de borden. Garneer met de **rest van de spekreepjes**, de **walnoten**, de **kaas** en **basilicumblaadjes** en serveer.