



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 spekblokjes, geroosterde walnoten en Italiaanse kaas. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische volkoren spaghetti ¹
- 400g gepelde spruitjes
- 1 rode ui
- 2 tenen knoflook
- 25g walnoten ³
- 1 blokje Italiaanse kaas ²
- 2 pakjes spekblokjes
- 1 kuipje crème fraîche ²
- 10g verse basilicum

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl honing
- 1el boter ²
- 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 (2), Noten (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1209kcal, vet 75.8g, koolhydraten 90.9g, eiwit 40.0g



1. Groente snijden

Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Verwijder de **buitenste blaadjes** van de **spruitjes** en snijd de **spruitjes** doormidden. Halveer en pel de **ui** en snijd in fijne reepjes. Pel de **knoflook** en snijd in flinterdunne plakjes.



4. Spek bakken

Verhit de gebruikte koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **spekblokjes** in 3-4min krokant, en laat ze dan uitlekken op wat keukenpapier. Veeg de pan niet schoon.



2. Toppings voorbereiden

Hak de **walnoten** grof. Verhit een grote, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **walnoten** 2-3min. **Let op**, ze kunnen snel te donker worden. Schep uit de pan en zet opzij. De pan gebruiken we zo weer. Schaaf de **kaas** met de dunschiller in brede repen.



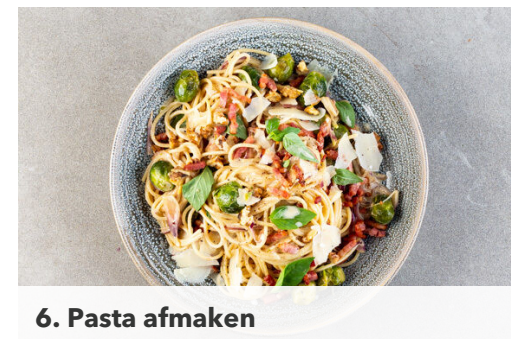
5. Spruitjes garen

Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur met 1el boter en bak de **spruitjes** en de **ui** 3-4min. Roer de **knoflook** erdoor en kruid met peper. Blus af met het **pastawater** en laat de **spruitjes** ca. 4min garen, tot ze zacht zijn. Pluk de **basilicumblaadjes** van de steeltjes.



3. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 8-10min beetgaar. Schep met een maatbeker ca. **150ml pastawater** uit de pan. Giet de **pasta** af in een vergiet en laat uitlekken.



6. Pasta afmaken

Roer de **crème fraîche** en ca. **¾ van de spekreepjes** door de **spruitjes** en meng de **saus** dan met de **pasta**. Breng op smaak met peper, zout en 1tl honing en verdeel de **pasta** over borden. Top met de **rest van de spekblokjes**, de **walnoten**, de **kaas** en **basilicumblaadjes** en serveer.