



Snelle pasta met gebakken salsiccia

en gedroogde tomaatjes, spinazie en walnoten



ca. 25min



2 personen

Drukke dagen vragen om snelle oplossingen voor het avondeten, zeker als er meer dan één mond moet worden gevoed. Pastagerechten zijn in dit soort situaties uitermate geschikt. Je hoeft de pasta alleen kort te koken, voegt een flinke hand groenten en stukjes vlees aan de pastasaus toe en topt het jouw bordje af met je favoriete toppings. Wij kiezen vandaag voor bosui en walnoten, voor extra crunch.

Wat je van ons krijgt

- 1 bosui
- 2 tenen knoflook
- 1 courgette
- 1 zakje walnoten ¹⁵
- 1 zakje gedroogde tomaten
- 1 blokje Italiaanse kaas ⁷
- 2 salsiccia
- 250g torchiette ¹
- 1x babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- boter ⁷
- bloem ¹

Kookgerei

- maatbeker
- grote koekenpan
- fijne keukenrasp
- vergiet
- middelgrote kookpan

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 938kcal, vet 39.8g, koolhydraten 99.8g, eiwit 40.7g



1. Groenten voorbereiden

Breng ruim gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Pel de **knoflook** en snijd hem in heel dunne plakjes. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes.



4. Pasta koken

Voeg **2/3e van de torchiette (of meer)** aan de pan met kokend water toe en kook de **pasta** in 6-7min beetgaar. Vang bij het afgieten **200ml kookwater** op en meng de **pasta** evt. met een scheutje olijfolie.



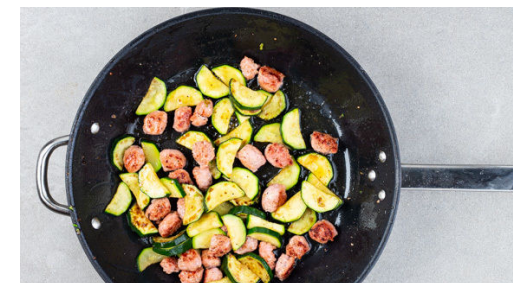
2. Walnoten roosteren

Hak de **walnoten** grof. Rooster ze 2-3min in een droge, grote koekenpan op matig vuur tot de **noten** goudbruin kleuren. Let op, ze kunnen snel aanbranden! Snijd de **gedroogde tomaten** in reepjes. Rasp de **kaas** fijn.



5. Knoflook bakken

Smelt 1el boter in de gebruikte koekenpan en bak de **knoflook** 1min. Bestuif met 1tl bloem en bak al roerend totdat de bloem niet meer te herkennen is. Schenk het **kookwater** in de pan en breng de **saus** aan de kook (als de pasta nog kookt, kun je ook 200ml kookwater direct uit de pan scheppen).



3. Worst en courgette bakken

Verwijder het vel en snijd de **salsiccia** in dunne plakjes. Verhit 1el olijfolie in de gebruikte koekenpan. Voeg de **courgette** en **salsiccia** toe en bak 5-6min op middelhoog vuur. Schep op een bord en zet opzij tot stap 6.



6. Pasta afmaken

Voeg de **courgette**, **salsiccia** en **tomaatjes** aan de **saus** toe. Schep om en voeg dan de **spinazie** en **kaas** toe. Roer op het eind de **pasta** door de **groentesaus** en breng op smaak met peper en zout. Serveer de **pasta** bestrooid met de **walnoten** en **bosuingen**.