



Volkorenfusili met kikkererwten

met tomaten, spinazie en kappertjes



20-30min



2 personen

Wat doe je als je veel honger hebt en weinig tijd? Natuurlijk, pasta! Volkorenfusili en kikkererwten vullen je en houden je op de been terwijl het toch een lichte maaltijd is. Voeg daar nog cherrytomaten, spinazie en een citroenige saus met knoflook en gebakken kappertjes aan toe - en je honger is verdwenen en je begint de rest van de dag met nieuwe energie!

Wat je van ons krijgt

- 250g volkorenfusilli ¹
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 zakje kappertjes
- 1 blik kikkererwten
- 250g cherrytomaten
- 1 citroen
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 1 zakje za'atar ¹¹
- 10g groentebouillonpoeder ⁹
- 150g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), selderij (9), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 870kcal, vet 21.3g, koolhydraten 133.1g, eiwit 26.7g



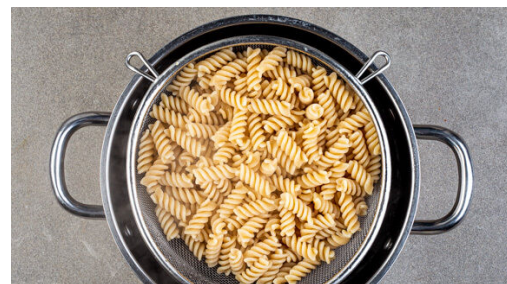
1. Ui fruiten

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Pel en hak de **ui** en de **knoflook** fijn. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 2el olijfolie en fruit de **ui**, **knoflook** en **kappertjes** ca. 2min, tot de **ui** zacht is. Roer regelmatig.



4. Kikkererwten kruiden

Rasp de **helft van de citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Voeg de **citroenrasp**, de **Italiaanse kruidenmix** en de **helft van de za'atar** toe aan de **kikkererwten** en laat 1-2min meegaren.



2. Pasta koken

Doe de **pasta** in het kokende water en kook in 7-9min beetgaar. Schep ca. **250ml pastawater** uit de pan, giet de **pasta** af, laat uitlekken en doe terug in de pan.



5. Spinazie toevoegen

Voeg de **helft van het bouillonpoeder**, **2el citroensap** en **150ml pastawater** toe aan de pan en laat 4-6min sudderen. Voeg dan beetje bij beetje de **spinazie** toe en laat meegaren, tot de blaadjes geslonken zijn.



3. Kikkererwten bakken

Spoel de **kikkererwten** om met koud water en laat uitlekken. Voeg de **kikkererwten**, de **cherrytomaten** en 1/2tl suiker toe aan de pan en roerbak 6-8min op medium tot hoog vuur, tot de **tomaten** open barsten en de **kikkererwten** licht gebruind zijn.



6. Afmaken en serveren

Voeg de **saus met de groenten** toe aan de **pasta** en meng goed. Voeg evt. nog wat **pastawater** toe. Breng op smaak met zout en peper. Verdeel de **pasta** met de **groenten** over diepe borden of kommen en bestrooi met de **rest van de za'atar**. Besprenkel evt. nog met wat olijfolie als je dat lekker vindt.