

DINNERLY



Volkorenspaghetti met feta en salade met rucola en tomaat



ca. 25min



2 personen

Bij Dinnerly eten we het liefst minstens één keer per week pasta. Deze keer hebben we gekozen voor volkoren spaghetti met een romige feta- en champignonsaus. Lekker geruststellend en lekker voedzaam dus. We maken het af met een frisse salade van rucola, tomaat en geroosterde pijnboompitten.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g volkoren spaghetti ¹
- 10g pijnboompitten
- 250g kastanjechampignons
- 1 tomaat
- 100g feta ⁷
- 50g rucola

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el boter ⁷
- 1tl honing
- ½tl mosterd ¹⁰
- 1el balsamicoazijn ¹⁷
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- vergiet
- staafmixer met beker

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

ALLERGENEN

gluten (1), melk (7), mosterd (10), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 840kcal, vet 45.4g, koolhydraten 81.0g, eiwit 25.7g



1. Pijnboompitten roosteren

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Verhit een middelgrote koekenpan zonder olie op middelhoog vuur. Rooster de **pijnboompitten** in 1-2min goudbruin. Pas op dat ze niet te donker worden. Haal ze uit de pan en zet opzij.



2. Champignons bakken

Borstel evt. de **champignons** en snij ze in dunne plakjes. Verhit de gebruikte koekenpan met 2el boter op middelhoog vuur. Bak de **champignons** 5-6min en kruid met een flinke snuf zout. Pel en snij 1 teen knoflook fijn. Voeg toe aan de pan en bak ca. 30sec mee. Haal de pan van het vuur.



3. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 8-10min beetgaar. Maak een **dressing** van 2el olijfolie, 1el balsamicoazijn, 1tl honing en 1/2tl mosterd. Halveer de **tomaat**, snij de **ene helft** in kleine blokjes en de **andere helft** in grote stukken.



4. Saus maken

Schep een kopje **kookwater** uit de pan met **pasta**. Giet de **pasta** af en laat uitlekken. Pak een staafmixer en pureer een gladde saus van **3/4e van de feta**, **1/2e van de champignons**, de **grote stukken tomaat** en **80-100ml kookwater**.



5. Afmaken en serveren

Voeg de **saus** en **pasta** toe aan de pan met de **rest van de champignons**. Roer en voeg evt. meer **kookwater** toe. Breng op smaak met peper en zout. Meng de **dressing** met de **rucola**, de **rest van de tomaat** en de **helft van de pijnboompitten**. Schep de **pasta** op borden en garneer met de **rest van de pijnboompitten** en de **rest van de feta**. Serveer de **salade** ernaast.



6. Stapsgewijs naar succes

Als je pan niet groot genoeg is kun je de champignons in twee delen bakken. Zo kun je er helemaal zeker van zijn dat ze allemaal gelijkmatig bruin worden.