



Tagliatelle met gesmoorde groenten

met citroenige pankotopping



ca. 25min



2 personen

Het pastagerecht van vandaag is puur genieten! En dit is niet alleen te danken aan de frisse citroen die in zowel de saus als in de krokante pankotopping te vinden is. Maar we doen er ook lekker veel groene groenten in en voegen wat fijne basilicum toe. De gedroogde tomaten en edelgistvlokken maken het lekker hartig. Frisse en kruidige smaken in perfecte harmonie.

Wat je van ons krijgt

- 200g tagliatelle ¹
- 1 courgette
- 2 tenen knoflook
- 25g panko ¹
- 1 onbehandelde citroen
- 200g preiringen
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 40g gedroogde tomaten
- 10g verse basilicum
- 1 zakje edelgistvlokken
- 1 zakje Griekse kruidenmix

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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 676kcal, vet 21.9g, koolhydraten 100.8g, eiwit 19.1g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Rasp de **courgette** grof, doe in een zeef en knijp er zoveel mogelijk vocht uit. Pel en rasp de **knoflook** fijn.



4. Pasta koken

Doe de **pasta** in het kokende water en kook in 6-8min beetgaar. Schep **150ml pastawater** uit de pan, giet de **pasta** af, laat uitlekken en doe terug in de pan.



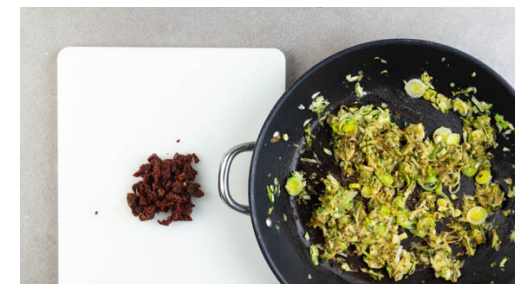
2. Panko bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1tl olijfolie en bak de **panko** in 2-4min goudbruin. Rasp ondertussen de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Schep de **panko** uit de pan, meng met de **citroenrasp** en breng op smaak met een snuf zout. Veeg de pan schoon.



5. Pasta mengen

Pluk de **basilicumblaadjes** van de steeltjes. Meng de **groenten** en de **gedroogde tomaten** met de **pasta** in de pan. Roer de **edelgistvlokken**, de **kruidenmix** en **125ml pastawater** erdoor. Verwarm het geheel 2-4min op middellaag vuur, tot de **sous** de gewenste consistentie heeft. Voeg evt. beetje bij beetje meer **pastawater** toe.



3. Groenten bakken

Verhit de gebruikte koekenpan op medium tot hoog vuur met 2el olijfolie en bak de **courgette**, de **preiringen** en de **knoflook** in 7-10min mooi bruin. Breng de **groenten** op smaak met de **helft van het bouillonpoeder**, een snuf peper en een flinke snuf suiker. Hak de **gedroogde tomaten** grof.



6. Afmaken en serveren

Neem de pan van het vuur en roer **1-2el citroensap** en $\frac{2}{3}$ van de **basilicum** door de **pasta**. Proef en breng op smaak met zout, peper en evt. meer **citroensap**. Verdeel de **pasta** met de **groenten** over borden en bestrooi met de **pankotopping** en de **rest van de basilicum**.