

DINNERLY



Volkoren spaghetti met ansjovis met courgette en cherrytomaatjes



ca. 25min



2 personen

Om een heerlijk pastagerecht op tafel te zetten heb je geen berg ingrediënten, uren kookwerk of ingewikkelde trucjes nodig. Deze variant met ansjovis en courgette is juist door zijn eenvoud ontzettend lekker. Zo komen de smaken van de zoutige ansjovis, frisse cherrytomaatjes en Italiaanse kaas namelijk extra goed naar voren. Minder is meer!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g biologische volkoren spaghetti ²
- 1 courgette
- 10g verse basilicum
- 1 blokje Italiaanse kaas ³
- 1 blikje MSC-ansjovis in olie ¹
- 250g cherrytomaten

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- keukenrasp
- vergiet

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

ALLERGENEN

Vis (1), Gluten (2), Melk (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 505kcal, vet 9.5g, koolhydraten 77.5g, eiwit 22.8g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snij de **courgette** in de lengte in vieren en dan in blokjes. Pel 1 teen knoflook en snij of rasp 'm fijn. Snij de **basilicum incl. steeltjes** grof. Rasp de **kaas** fijn.



2. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 8-10min beetgaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan en hou apart. Laat de **pasta** even uitlekken in een vergiet. Doe dan terug in de pan en zet afgedekt opzij.



3. Ansjo-vis bakken

Giet **1el ansjovisolie** in een grote koekenpan en verhit op middelhoog vuur. Bak de **ansjovis** 2-3min. Druk ze met een spatel aan zodat ze uit elkaar vallen en met de **olie** vermengd worden.



4. Groenten bereiden

Voeg de knoflook toe aan de pan en roerbak ca. 1min mee. Voeg de **courgette** toe en bak 4-6min mee tot deze zacht is. Proef en breng op smaak met peper en zout. Halveer de **cherrytomaten** en hussel ze om met 1tl olijfolie, 2tl azijn en een snuf peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Schep de **pasta**, de **basilicum** en de **helft van de geraspte kaas** door de pan met **ansjovis**. Zet het vuur laag en laat 1-2min zachtjes koken. Roer scheutjes **kookwater** erdoor tot alle ingrediënten goed bedekt zijn. Schep de **pasta** op borden, verdeel de **cherrytomaten** erover en bestrooi met de **rest van de kaas**.



6. Meer pit

Hou je van lekker pittig? Dan kun je in stap 3 wat chilivlokken met de ansjovis meebakken om je olie een scherp accent te geven.