

DINNERLY



Spaghetti met ricotta en maanzaad met courgette, citroen en rucola



ca. 25min



2 personen

Maanzaad kennen we van boterhammen en harde broodjes, maar je kan er ook heerlijk mee koken. Het zorgt voor een notige smaak en een interessante textuur, die goed samengaan met de andere ingrediënten in deze pasta. Zachte ricotta, zure citroen en pittige rucola – fris en verrassend. En het staat ook nog eens in no-time op tafel. Geniet ervan!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g biologische spaghetti ¹
- 1 courgette
- 1 onbehandelde citroen
- 250g ricotta ⁷
- 1 zakje maanzaad
- 50g rucola

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

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

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

KOOKTIP

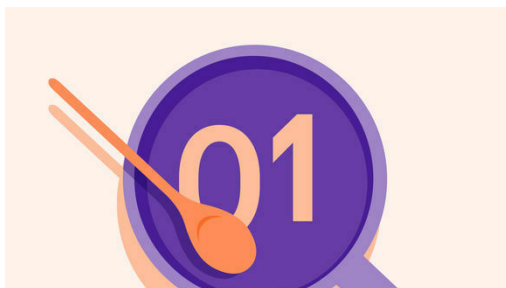
Als je geen citroenpers hebt kun je ook een vork gebruiken: steek de vork in een citroenhelft, draai de vork de ene kant op en de citroen de andere – zo "wring" je het meeste sap eruit.

ALLERGENEN

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

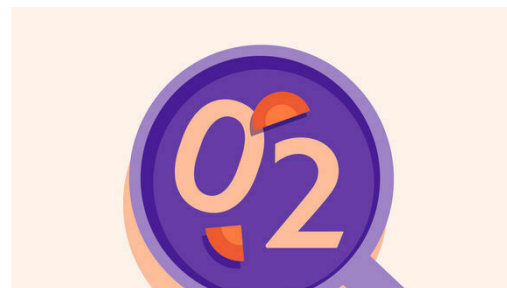
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 644kcal, vet 22.9g, koolhydraten 85.6g, eiwit 24.5g



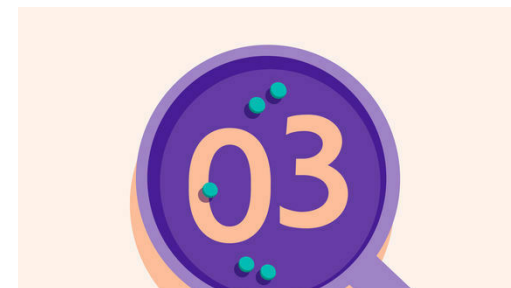
1. Pasta koken

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 7-9min beetgaar. Schep **100ml kookwater** uit de pan en hou dit apart. Laat de **pasta** dan uitlekken in een vergiet, doe terug in de pan en houd warm.



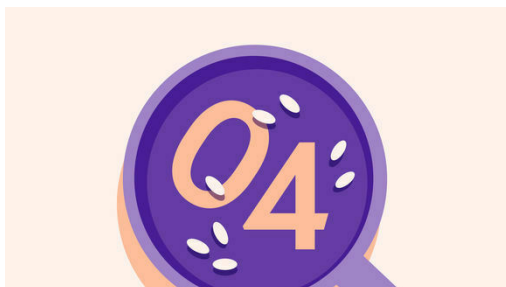
2. Ingrediënten voorbereiden

Rasp de **citroenschil**, pers **1 helft** uit en snij de **andere helft** in partjes. Pel 1 teen knoflook en snij heel fijn of gebruik een knoflookpers.



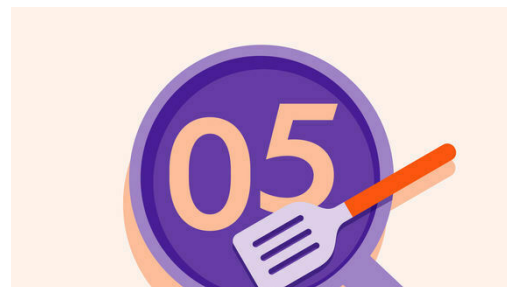
3. Saus bereiden

Meng de **helft van de ricotta** met **1el citroensap** en 1-2el water. Breng op smaak met zout en evt. nog wat **citroensap**.



4. Courgette bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **courgette** en knoflook 3-4min en kruid met een flinke snuf peper en zout. Roer het **maanzaad** en ca. **50ml kookwater** erdoor. Voeg evt. wat **kookwater** toe om de consistentie aan te passen. Proef en breng op smaak met peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Roer de **ricottasaus** door de **pasta**. Voeg de **courgette**, **citroenrasp** en $\frac{1}{4}$ van de **rucola** toe. Verdeel het gerecht over borden en garneer met de **rest van de ricotta**, de **rest van de rucola** en de **partjes citroen**.



6. Heb je een vuurtje?

Romig? Check. Fris en geurig? Absoluut. Maar is deze pasta ook vurig? Als het jou niet heet genoeg kan, kun je wat rode peper in dunne ringetjes snijden. Bak ze mee met de knoflook en courgette en geniet van wat extra pit.