

DINNERLY



Romige pasta met prei en courgette met bechamel en citroen



ca. 25min



2 personen

Neem verse groente, Italiaanse pasta, een smakelijke kruidenmix en zachte bechamel, en wat heb je dan? Inderdaad: weer een prachtig Dinnerly-gerecht dat makkelijk, voedzaam en lekker is. Een kneepje citroensap erbij en we zijn helemaal tevreden. Buon appetito!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g biologische conchiglie ¹
- 1 courgette
- 1 prei
- 1 zakje knoflook-kruidenmix
- 200ml bechamel ^{1,2}
- 1 onbehandelde citroen

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- vergiet

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

ALLERGENEN

gluten (1), melk (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 727kcal, vet 27.9g, koolhydraten 99.3g, eiwit 18.8g



1. Groente snijden

Breng voldoende gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Halveer de **courgette** in de lengte en snij in dunne plakjes. Snij de **prei** in ringen van ca. 0,5cm breed.



2. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 9-11min beetgaar. Schep een kopje **kookwater** uit de pan en hou dit apart. Laat de **pasta** uitlekken in een vergiet en zet dan afgedekt in de pan opzij.



3. Groente bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 2el olijfolie. Voeg de **courgette** en **prei** toe met een flinke snuf peper en zout en bak 5-8min op medium tot hoog vuur tot de **groente** gaar en goudbruin is. Roer dan de **kruidenmix** erdoor en bak nog 1min tot alles flink geurt.



4. Saus maken

Schep de **groente** door de **pasta** in de kookpan. Roer de **bechamel** en 75ml **kookwater** erdoor, zet het vuur medium tot hoog en meng ca. 1min, tot er een romige **saus** ontstaat. Voeg evt. lepel voor lepel **kookwater** toe om de **saus** iets te verdunnen.



5. Citroen toevoegen

Pers de **citroen** uit. Haal de pan van het vuur en roer 1-2el **citroensap** erdoor. Proef het **gerecht**, breng verder op smaak met extra peper, zout en **citroensap** en serveer.



6. Lekker groen!

Een pasta zoals dit gaat goed samen met de verse kruiden die je nog in de koelkast hebt liggen. Heb je bijvoorbeeld nog wat peterselie over waar je niks meer mee doet? Snij mét de steeltjes fijn en strooi voor het serveren over de borden.