

DINNERLY



V: Volkoren spaghetti met broccoli met frisse citroen en dille



ca. 25min



2 personen

Pasta met roomsaus is altijd heerlijk, maar soms een beetje zwaar op de maag. Gelukkig is dit gerecht een uitzondering! Met plantaardige haverroom, frisse citroen en verse dille is de pasta van vandaag heerlijk vol en romig, maar ook licht en verfrissend. De knapperige broccoli doet de rest. Mmm!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g biologische volkoren spaghetti¹
- 1 grote broccoli
- 1 ui
- 1 onbehandelde citroen
- 10g verse dille
- 200ml haverroom
- 1 zakje edelgistsvlokken

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el plantaardige boter
- peper en zout
- azijn

KOOKGEREI

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

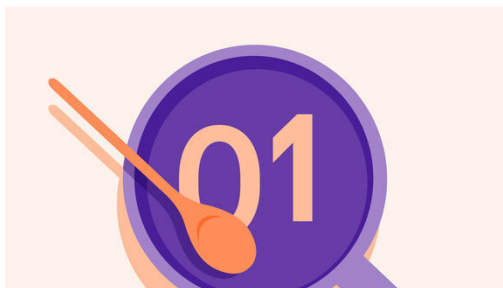
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

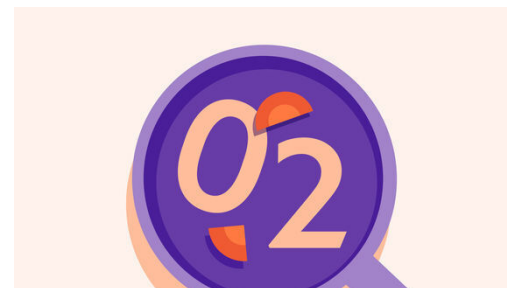
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 690kcal, vet 23.1g, koolhydraten 91.6g, eiwit 21.8g



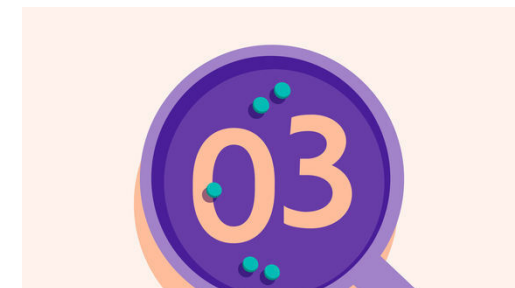
1. Groente snijden

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snij de **broccoli** in hapklare roosjes, verwijder de onderste cm van de **stronk** en snij de **stronk** in schijfjes van ca. 0,5cm. Pel de **ui** en snipper fijn. Pel 1 teen knoflook en snij in dunne plakjes. Rasp de **citroenschil**.



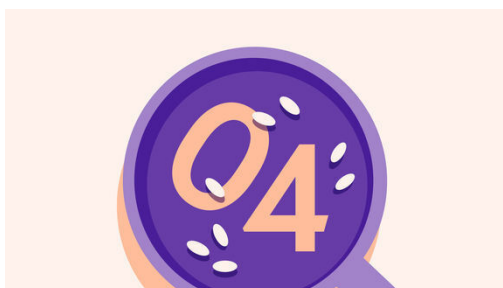
2. Broccoli en pasta koken

Voeg de **broccoli incl. stronk** toe aan het kokende water en kook in ca. 5min zacht. Schep dan met een schuimspaan uit de pan. Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 13-14min beetgaar. Schep een kopje **kookwater** uit de pan en hou dit apart. Laat de **pasta** dan uitlekken in een vergiet.



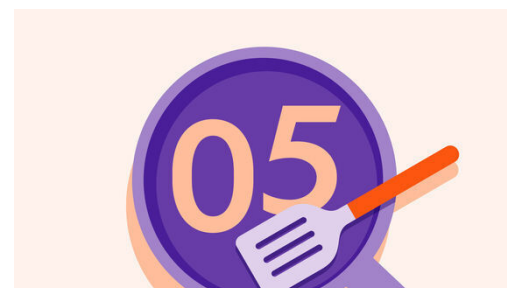
3. Ui bakken

Smelt 1el plantaardige boter in een grote koekenpan. Bak de **ui, citroenrasp**, knoflook en een flinke snuf zout toe op middelhoog vuur 3-5min, tot de **ui** glazig en zacht is.



4. Saus koken

Halveer de **citroen**, pers **1 helft** uit en snij de **andere helft** in partjes. Snij de **dille mét steeltjes** grof. Schenk de **haverroom**, het **citroensap** en 1el (witte wijn)azijn in de koekenpan, voeg de **edelgistsvlokken** toe en laat al roerende 2-4min inkoken.



5. Afmaken en serveren

Voeg de **broccoli, pasta** en de **helft van de dille** toe aan de koekenpan en schep door. Voeg evt. kleine scheutjes **kookwater** toe om de **saus** te verdunnen. Breng op smaak met peper en zout. Schep de **pasta** op borden en garneer met de **rest van de dille** en de **citroenpartjes**.



6. Lekker met crunch

Deze pasta is heerlijk romig. Om wat bite toe te voegen kun je een krokante topping maken: rooster wat broodkruimels met knoflook, zout en 1tl plantaardige olie in een koekenpan en strooi dat voor het serveren over de borden.