



Citroenspaghetti met feta

met courgette, rucola en maanzaad



ca. 25min



2 personen

Tijd voor pasta! Deze creatie is de ideale keuze voor een snel diner. En dankzij de courgette, feta, citroen en peterselie waan je je daarmee helemaal in Mediterraanse sferen. Knapperige maanzaadjes geven net die bijzondere draai aan dit recept.

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische spaghetti ¹
- 2 courgettes
- 1 chilipeper
- 1 teen knoflook
- 10g verse peterselie
- 1 onbehandelde citroen
- 1 zakje maanzaad
- 100g feta ⁷
- 50g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl boter ⁷
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

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

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 655kcal, vet 24.8g, koolhydraten 87.0g, eiwit 22.9g



1. Groenten voorbereiden

Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Rasp de **courgettes** grof. Snijd de **peper** in kleine blokjes. **Tip:** verwijder de zaadlijsten om het gerecht minder scherp te maken. Pel de **knoflook** en snijd fijn. Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Rasp de **citroenschil** fijn.



4. Courgette toevoegen

Voeg de **courgette** toe en bak 2-3min mee. Voeg dan 1tl boter en ca. **50ml kookwater** toe en roer goed om de **sous** te binden. Roer dan het **maanzaad** erdoor.



2. Spaghetti koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook de **pasta** in 7-9min beetgaar. Schep ca. **100ml kookwater** uit de pan en hou dit apart. Laat de **pasta** dan uitlekken in een vergiet en afschrikken met koud water.



5. Pasta mengen

Voeg de **pasta** en de **peterselie** toe aan de **sous** en meng goed. Voeg evt. 1 voor 1 eetlepel **kookwater** toe om de consistentie aan te passen. Breng de **pasta** op smaak met de **citroenrasp** en peper en zout.



3. Smaakmakers bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **knoflook** en **chilipeper** ca. 1min.



6. Feta verkrumelen

Verkrumel de **feta** met je vingers of een vork. Snijd de **citroen** in partjes. Schep de **pasta** op borden en garneer met de **rucola** en **feta**. Serveer met de **citroenpartjes** en knijp deze naar wens uit over de **pasta**.