



Penne met peultjes en courgette

en vegan spinazie-walnootpesto



ca. 25min



2 personen

Als groen je lievelingskleur is dan heb je vandaag de jackpot gewonnen! Penne straalt in een heldergroene pesto van spinazie en walnoten, en de knapperige peultjes en de gebakken courgettes zijn net zo groen. Buon appetito!

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische penne ¹
- 1 teen knoflook
- 100g babyspinazie
- 25g walnoten ²
- 1 zakje edelgistsvlokken
- 1 zakje basilicumcrème
- 1 courgette
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 150g peultjes

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- zeef

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

Kooktip

De pesto wordt vloeibaarder en gladder als je langer pureert.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 714kcal, vet 30.6g, koolhydraten 88.3g, eiwit 21.3g



1. Pesto maken

Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Pel de **knoflook** en snijd grof. Doe de **knoflook** met de **helft van de spinazie**, de **walnoten**, de **edelgistsvlokken**, **1-2el kookwater**, 1el olijfolie en 1el azijn in een hoge (maat)beker en pureer zo glad mogelijk. Roer de **basilicumcrème** erdoor.



4. Peultjes blancheren

Snijd de **peultjes** schuin doormidden en doe ze in een zeef. Schep eerst wat **pastawater** uit de pan en zet opzij, en giet dan de **pasta** af over de **peultjes** in de zeef. Laat alles uitlekken.



2. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 7-9min beetgaar.



5. Pasta mengen

Voeg de **pasta** met de **peultjes**, de **pesto** en de **rest van de spinazie** toe aan de **courgette**. Meng alles goed en verwarm 1-2min, tot de **spinazieblaadjes** geslonken zijn. Voeg evt. wat **pastawater** toe.



3. Courgette bakken

Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **courgette** in 5-6min goudbruin. Breng op smaak met de **helft van de kruidenmix** en een flinke snuf peper en zout.



6. Afmaken en serveren

Proef en breng de **pasta** op smaak met peper en zout, verdeel over borden of kommen en serveer.