



Tagliatelle met gesmoorde groente

met citroenige pankotopping



ca. 25min



2 personen

Het pastagerecht van vandaag is puur genieten! En dat is niet alleen te danken aan de frisse citroen die in zowel de saus als in de krokante pankotopping te vinden is. Maar we doen er ook lekker veel groene groente in en voegen wat fijne basilicum toe. De gedroogde tomaten en edelgistvlokken maken het lekker hartig. Frisse en kruidige smaken in perfecte harmonie.

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische tagliatelle ¹
- 1 courgette
- 2 tenen knoflook
- 50g panko ¹
- 1 onbehandelde citroen
- 200g preiringen
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 40g gedroogde tomaten
- 10g verse basilicum
- 1 zakje edelgistsvlokken
- 1 zakje Griekse kruidenmix

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- citrusspers
- zeef

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 683kcal, vet 22.4g, koolhydraten 99.8g, eiwit 20.3g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Rasp de **courgette** grof, doe in een zeef en knijp er zoveel mogelijk vocht uit. Pel de **knoflook** en rasp fijn.



4. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 6-8min beetgaar. Schep **150ml kookwater** uit de pan en hou apart. Laat de **pasta** dan uitlekken in een vergiet.



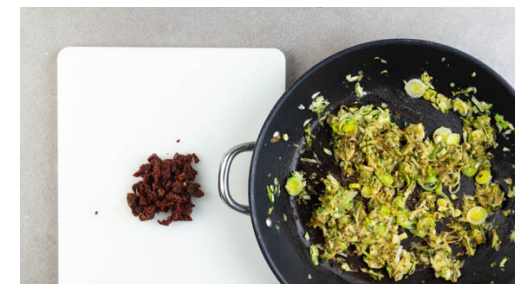
2. Panko bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1tl olijfolie. Bak de **helft van de panko** in 2-4min goudbruin. Rasp ondertussen de **citroenschil** en pers het **sap** uit. Neem de **panko** uit de pan, meng met de **citroenrasp** en breng op smaak met een snuf zout. Veeg de pan schoon.



5. Pasta mengen

Pluk de **basilicumblaadjes** van de steeltjes. Meng de **groente** en de **gedroogde tomaten** met de **pasta** in de pan. Roer de **edelgistsvlokken**, de **kruidenmix** en **125ml pastawater** erdoor. Verwarm het geheel 2-4min op middellaag vuur, tot de **sous** de gewenste consistentie heeft. Voeg evt. 1 voor 1 eetlepel **kookwater** toe om de consistentie aan te passen.



3. Groente bakken

Verhit de gebruikte koekenpan op medium tot hoog vuur met 2el olijfolie. Bak de **courgette**, de **preiringen** en de **knoflook** in 7-10min bruin. Breng de **groente** op smaak met de **helft van het bouillonpoeder**, een snuf peper en een flinke snuf suiker. Hak de **gedroogde tomaten** grof.



6. Afmaken en serveren

Neem de pan van het vuur en roer **1-2el citroensap** en $\frac{2}{3}$ van de **basilicum** door de **pasta**. Proef en breng op smaak met peper, zout en evt. meer **citroensap**. Verdeel de **pasta** met de **groente** over borden en bestrooi met de **pankotopping** en de **rest van de basilicum** en serveer.