

MARLEY SPOON



Tijgergarnalen met penne

in courgettesaus



30-40min



2 personen

Penne is het meervoud van het Italiaanse woord penna, dat in het Latijn 'veer' betekent. Als je naar de vorm kijkt, weet je ook precies waarom de pasta-makers het deze naam hebben gegeven. Penne wordt doorgaans in een stevige vleessaus geserveerd, maar doet het ook prima in een boterige courgettesaus. Als spreekwoordelijke kers op de taart bak je kort grote tijgergarnalen mee. Een feestje op je bord!

Wat je van ons krijgt

- penne ¹
- groentebouillonblokje ⁹
- gedroogde chilivlokken
- tenen knoflook
- citroen
- courgette
- boter ⁷
- baby romanasla
- verse peterselie
- gepelde ongekookte tijgergarnalen ²

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- grote koekenpan
- grote kookpan
- keukenrasp
- maatbeker
- waterkoker of kleine kookpan
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 735.0kcal, vet 25.0g, eiwit 40.2g, koolhydraten 82.4g



1. Ingrediënten voorbereiden

Grote kookpan met ruim gezouten water aan de kook brengen. **Courgette** grof raspen. Waterkoker met water aan de kook brengen en **bouillonblokje** in 100ml zojuist gekookt water laten oplossen. **Citroenschil** raspen, **citroen** halveren. **Een helft** uitpersen, **andere helft** in partjes snijden. **Knoflook** pellen en fijnhakken. **Peterselie** zonder steeltjes grof hakken.



4. Saus afmaken

1tl citroenrasp, **bouillon** en **1-2el citroensap** aan de courgettepan toevoegen en goed roeren om te mengen. Vuur laag zetten en ca. 3-4min laten sudderen. De **saus** moet iets indikken. Vervolgens **helft van peterselie** toevoegen en met peper en zout kruiden.



2. Pasta koken

Zodra het water kookt, **penne** toevoegen en in ca. 10-12min beetgaar koken. Bij het afgieten een kopje kookwater opvangen.



5. Pasta toevoegen

Tijgergarnalen aan courgettepan toevoegen en goed mengen, in ca. 3min gaar bakken. **Gekookte pasta** aan pan toevoegen en in 1-2min goed verwarmen, regelmatig roeren zodat **pasta** met **saus** bedekt is. Scheutje opgevangen kookwater toevoegen om de gewenste consistentie te krijgen.



3. Courgette bakken

Ondertussen **boter** in een grote koekenpan op middelhoog vuur laten smelten. **Courgetterasp** toevoegen en 3-5min al roerend bakken. **Knoflook** toevoegen en ca. 1-2min meebakken. Als je van pittig houdt **helft van chilivlokken** toevoegen. Anders **chilivlokken** ter garnering aparthouden.



6. Salade maken

Ondertussen in een grote kom 1-2el azijn, 1-2el olie, snuf zout en peper tot een **dressing** mengen. **Baby romanasla** zonder stonk in hapklare stukken snijden. **Dressing** erdoor roeren en **salade** naast de **pasta** serveren, met **overige peterselie** garneren en **citroenpartjes** erbij geven. Voor wie van pittig houdt: met **(rest van de) chilivlokken** bestrooien.