

MARLEY SPOON



Volkoren penne met pesto

en avocado-tomatensalade



20-30min



Voor 3-4 personen

Deze supersnelle pasta is zo ontzettend lekker dat je hem tot de allerlaatste kruimel opeet. Het geheim? Dat is onze sublieme pesto, waarvoor we in plaats van pijnboompitten juist voor geroosterde amandelen, tomaatjes, een royale hoeveelheid basilicum en kappertjes hebben gekozen. Ernaast serveer je een frisse salade met een favoriet uit het groene rijk: de avocado.

Wat je van ons krijgt

- verse chilipeper
- sperziebonen
- volkoren penne ¹
- gepelde amandelen ¹⁵
- teen knoflook
- avocado's
- cherrytomaten
- kappertjes
- verse basilicum

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- maatbeker
- middelgrote koekenpan
- middelgrote kookpan met deksel
- staafmixer
- vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Je kunt de pit uit het vruchtvlies halen door er met een mes in te hakken. Door het mes te draaien kun je de pit eruit wrikken.

Allergenen

gluten (1), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 830.0kcal, vet 33.0g, eiwit 23.3g, koolhydraten 102.7g



1. Amandelen roosteren

Breng een middelgrote kookpan ruim gezouten water voor de **volkoren penne** aan de kook. Verhit intussen een grote koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **amandelen** in 2-3min goudbruin. Neem de **noten** uit de pan en houd ze apart.



4. Pesto maken

Pluk de **basilicubladeren**. Leg een **paar blaadjes** en enkele **amandelen** apart. Pureer de **rest van de basilicum** met de **overige amandelen, knoflook, kappertjes, 1/2 cherrytomaten** en **1/3 chilipeper** met 2el olijfolie en 2el water in een hoge kom of maatbeker tot een **pesto**, breng op smaak met peper en zout. Gebruik de **chilipeper** niet als je niet van pittig ho...



2. Sperziebonen snijden

Snijd de puntjes van de **sperziebonen** en snijd de **bonen** vervolgens in 2cm grote stukken. Pel de **knoflook**. Snijd de **chilipeper** schuin in dunne ringen.



5. Salade voorbereiden

Halveer intussen de **rest van de tomaten**. Snijd de **avocado's** overlangs, draai de **helften** om te openen en verwijder de pit (**zie kooktip, links**). Snijd het **vruchtvlies** kruislings in zodat een ruitjespatroon ontstaat en schep het **vruchtvlies** er met een lepel uit.



3. Pasta en bonen koken

Voeg de **pasta** toe zodra het water kookt en kook ca. 6min. Voeg dan de **sperziebonen** toe en kook deze 4-5min mee, totdat de **groente** en **pasta** beetgaar zijn. Vang bij het afgieten ca. 100ml kookwater op en doe de **bonen** en **pasta** terug in de pan.



6. Salade maken

Hussel de **tomaten** en **avocado** voorzichtig om met 2el olijfolie, zout en peper. Roer de **pesto** door de **pasta**, breng op smaak met peper en zout en voeg wat kookwater toe totdat de **sous** de gewenste consistentie heeft. Schep de **pasta** op, garneer met de achtergehouden **basilicum** en **chilipeper** naar smaak en serveer de **salade** eraan.