

MARLEY SPOON



Turkse pasta in yoghurtsaus

met kruidige venkel-uienstoof



20-30min



2 personen

Het vinden van de perfecte smaakbalans en het verkrijgen van de juiste consistentie zijn niet bepaald easy peasy bij het maken van een pastasaus. Zeker met een basis als yoghurt, want dit zuivelproduct wil bij hoge temperaturen nog wel eens schiften. Onze oplossing? Neem de pan van het vuur en roer dan de yoghurt met wat kookwater erdoor. Zo blijft het eten warm en creëer je in een oogwenk een smakelijke saus!

Wat je van ons krijgt

- conchiglioni ¹
- groene kruidenmix
- verse dille
- teen knoflook
- kuipje lobbige yoghurt ⁷
- zakjes pijnboompitten ¹⁵
- sperziebonen
- uien
- venkel
- druiven, rood

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- grote koekenpan
- maatbeker
- middelgrote kookpan
- vergiet

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 820.0kcal, vet 19.0g, eiwit 29.0g, koolhydraten 126.5g



1. Pijnboompitten roosteren

Verhit een grote koekenpan zonder olie en voeg de **pijnboompitten** toe. Rooster ze in 2min goudbruin. Let op: de **pitjes** kunnen snel aanbranden. Neem ze uit de pan en zet opzij. Breng een middelgrote kookpan met gezouten water aan de kook voor de **pasta**.



4. Pasta en bonen koken

Voeg de **conchiglioni** aan het kokende water toe en kook 5min. Voeg dan de **sperziebonen** toe en kook nog eens 4-5min. Evt. 1min langer als je van een zachtere **pasta** houdt. Vang tijdens het afgieten 100ml kookwater op en doe de **pasta** en **sperziebonen** terug in de kookpan.



2. Ingrediënten voorbereiden

Halveer de **uien**, pel en snijd ze in halve ringen. Snijd de **venkel** in vieren en verwijder de harde kern. Snijd in smalle reepjes. Snijd de puntjes van de **sperziebonen**.



5. Druiven toevoegen

Hak intussen **dille** zonder harde steeltjes grof. Pel de **knoflook** en hak fijn. Pluk de **druiven** van de takjes. Voeg de **druiven** met de **gehakte knoflook** aan de koekenpan toe en bak 2min mee. Roer dan **3/4 van de gehakte dille** erdoor en breng op smaak met peper en zout.



3. Ui en venkel bakken

Verhit dezelfde grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olie. Voeg de **ui** en **venkel** toe en bak met een snuf zout al af en toe omscheppend 10-12min tot de **ui** licht begint te kleuren.



6. Saus maken

Neem de groentepan van het vuur, roer de **yoghurt** en de **groene kruidenmix** door de **groenten** en voeg dan de **groentesaus** aan de pan met **pasta** toe. Doe er een scheutje pastawater bij en meng goed. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **pasta** over de borden en bestrooi met de **achtergehouden dille** en **pijnboompitten**.