

MARLEY SPOON



Penne met tijgergarnalen

in knoflook-courgettesaus



ca. 20min



Voor 3-4 personen

Penne is het meervoud van het Italiaanse woord penna, wat in het Latijns 'veer' betekent. Als je naar de vorm kijkt, weet je ook precies waarom de pastamakers het deze naam hebben gegeven. Penne wordt doorgaans in een stevige vleessaus geserveerd, maar hij doet het ook prima in een boterige courgettesaus met knoflook. Deze is makkelijk te bereiden, dus je kunt lekker snel aan tafel!

Wat je van ons krijgt

- chilivlokken
- verse peterselie
- baby romanasla
- penne ¹
- groentebouillonblokje ⁹
- courgette
- citroen
- knoflook
- tijgergarnalen ²

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- boter ⁷
- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- grote koekenpan
- grote kookpan
- keukenrasp
- maatbeker
- waterkoker
- 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 730.0kcal, vet 17.9g, eiwit 39.5g, koolhydraten 98.2g



1. Pasta koken

Breng water in een waterkoker aan de kook. Doe het gekookte water met 0,5tl zout in een middelgrote kookpan en breng opnieuw aan de kook. Voeg de **penne** toe en kook in 8-10min beetgaar. Vang bij het afgieten een kop **pastawater** op.



4. Saus maken

Voeg vervolgens **1tl citroenrasp** aan de pan toe en knijp de **citroenhelft** erboven uit. Verkrummel het **bouillonblokje** boven de pan en voeg 100ml water toe. Laat op laag vuur 3-4min sudderen tot de **saus** dikker wordt. Roer de **helft van de peterselie** erdoor en breng op smaak met peper en zout. Voeg de **tijgergarnalen** toe en kook in 3-4min gaar en roze.



2. Ingrediënten voorbereiden

Rasp intussen de **courgettes** grof. Rasp de **schil** van de **citroen** en halveer de **citroen**. Snijd **1 citroenhelft** in partjes. Pel de **knoflook** en rasp fijn. Hak de **peterselie** in zijn geheel grof.



5. Penne toevoegen

Voeg dan de **gekookte penne** toe en warm in 1-2min al roerend op. Giet er een scheutje **pastawater** bij, net zo veel tot er een glanzende, dikke **saus** ontstaat.



3. Courgette bakken

Smelt 2-3el boter in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **courgetterasp** met een snuf zout toe en bak al roerend 3-5min. Voeg de **knoflook** toe en bak 1-2min mee. Voeg de **helft van de chilivlokken** toe als je van pittig houdt. Houd ze anders ter garnering apart.



6. Serveren

Maak intussen een **dressing** van 2el azijn, 1-2el olijfolie, 1/4tl zout, peper naar smaak en 1/4tl suiker. Snijd de **baby romanasla** zonder stonk in hapklare stukken en meng de **sla** met de **dressing** in een grote kom. Schep de **pasta** op en bestrooi met de **rest van de peterselie** en evt. **chilivlokken**. Serveer met **citroenpartjes** en **salade**.