

MARLEY SPOON



Tropische pasta met mangosaus

en gebakken paneer met cashewnoten



ca. 20min



Voor 3-4 personen

Vandaag zet je een kleurige pasta op tafel met een verrassend frisse, licht-pittige saus. Je mixt namelijk verse mango met munt, gember en een flinke chilipeper tot een zonnige saus. Qua smaak en textuur doet 'ie denken aan een ongekookte mango-chutney, maar geloof ons: hij past perfect bij de knapperige groenten en cashews. Een plak gebakken paneer maakt dit feestelijke gerecht helemaal af.

Wat je van ons krijgt

- courgette
- verse gember
- sesamolie ¹¹
- cashewnoten ¹⁵
- paneer ⁷
- spaghetti ¹
- rode paprika
- rode chilipeper
- mango
- verse munt

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- dunschiller
- grote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- staafmixer
- vergiet

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

Kooktip

Zet de mango op de snijplank, met het kroontje van je af. Snijd met een groot mes langs de pit naar beneden aan beide kanten. Snijd het vruchtvlees kruislings in en schep het vruchtvlees eruit.

Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7), sesamzaad (11), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 835.0kcal, vet 26.1g, eiwit 32.2g, koolhydraten 94.3g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng een grote pan met ruim gezouten water aan de kook. Halveer de **chilipeper**, verwijder de zaadlijsten. Schil de **gember**. Pluk de **muntblaadjes**, doe de steeltjes weg. Halveer de **paprika**, verwijder de kern en snijd in 0,5cm brede repen. Halveer de **paprikarepen**. Maak met een dunschiller of kaasschaaf lange linten van de **courgettes**, draai na elke haal.



4. Cashews roosteren

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **cashews** in 2-3min goudbruin. Schud de pan daarbij af en toe om aanbranden te voorkomen. Neem uit de pan, laat de **cashewnoten** wat afkoelen en hak ze grof.



2. Pasta koken

Voeg **2/3e van de spaghetti** toe zodra het water kookt en breng opnieuw aan de kook. Kook de **spaghetti** in 8-9min beetgaar en vang bij het afgieten een kopje **kookwater** op. Gebruik bij grote trek **alle pasta**.



5. Paneer bakken

Snijd de **paneer** in 1cm dikke plakken. Verhit 1el olijfolie in de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **paneer** 1-2min per kant totdat de **kaas** goudbruin is.



3. Mangosaus maken

Schil intussen de **mango's** en snijd in 1-2cm grote stukken (**zie kooktip, links**). Doe de **mango** met de **gember**, **helft van de chilipeper**, **muntblaadjes**, **sesamolie**, 2el olijfolie, 1/2tl zout en peper naar smaak in een hoge maatbeker en pureer met een staafmixer tot een gladde **sous**. Voeg naar smaak meer **chilipeper** toe, de **sous** moet een beetje op de tong prikkelen.



6. Pasta mengen

Meng intussen de **mangosaus**, **courgettelingen** en **paprika** met de **gekookte spaghetti**. Voeg beetje bij beetje het **kookwater** toe tot je een romige **sous** hebt die de **spaghetti** mooi omhult. Breng evt. nogmaals op smaak. Schep de **pasta** op, bestrooi met de **cashews** en serveer de gebakken **paneer** erop.