

# MARLEY SPOON



## Volkoren surf & turf fusilli

met chorizo, garnalen en paprika



ca. 20min



Voor 3-4 personen

Chorizo is een smaakvolle gedroogde worst uit Spanje. De worst is vrij vet, maar dat is in dit gerecht handig! Je gebruikt namelijk het vrijgekomen chorizo-vet om de rest van de ingrediënten in te bakken. Zo krijg je een smaakvolle pasta met de klassieke surf (vis) en turf (vlees) combinatie! En een kleine tip: door de helft van de gebakken groenten in de pastasaus te verwerken, eet je ongemerkt meer groenten!



## Wat je van ons krijgt

- knoflook
- rode ui
- verse chilipeper
- volkoren fusilli <sup>1</sup>
- gedroogde chorizo <sup>7</sup>
- gerookt paprikapoeder
- tijgarnalen <sup>2</sup>
- verse peterselie
- gele paprika
- rode paprika

## Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

## Kookgerei

- grote koekenpan
- grote kookpan met deksel
- maatbeker
- staafmixer
- vergiet
- waterkoker

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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## Voedingswaarde per portie

calorieën 640.0kcal, vet 14.3g, eiwit 40.2g, koolhydraten 81.3g



### 1. Smaakmakers voorbereiden

Breng water in een waterkoker aan de kook. Snijd de **chorizo** in 1,5cm grote stukjes. Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur en bak de **chorizo** in 2-3min goudbruin. Haal de **chorizo** uit de pan en zet apart. Pel en hak intussen de **knoflook** fijn. Pel en snijd de **ui** in ringen. Hak de **peterselie met de steeltjes** fijn.



### 4. Groenten bakken

Verhit intussen de gebruikte koekenpan opnieuw op hoog vuur en bak de **ui** en **paprika** 3min. Voeg de **knoflook, chili** naar smaak en de **helft van het gerookte paprikapoeder** toe. Bak 1min al roerend en schep dan de **helft van de groenten** uit de pan. Doe **3/4 van de chorizo, alle garnalen** en **3/4 van de gehakte peterselie** terug in de groentepan. Warm in 1min op.



### 2. Groenten snijden

Bak de **tijgarnalen** in de gebruikte pan in het vrijgekomen **chorizo-vet** op hoog vuur in 3-4min roze en gaar. Haal uit de pan en zet apart. Veeg de pan niet schoon. Halveer intussen de **chilipeper**, verwijder de zaadlijsten en hak fijn. Halveer de **paprika's**, verwijder de kern, snijd in 0,5cm brede reepjes en snijd de **reepjes** eenmaal doormidden.



### 5. Saus maken

Doe 150ml water in een (hoge) maatbeker en voeg de **apartgehouden groenten**, 1el olijfolie, de **rest van de chorizo**, 1/4tl zout en peper naar smaak toe. Pureer met een staafmixer tot een gladde **saus**.



### 3. Volkoren pasta koken

Doe intussen **2/3 van de fusilli** (gebruik **alle pasta** bij grote trek) met het zojuist gekookte water en 1/2tl zout in een middelgrote kookpan en breng opnieuw aan de kook. Kook de **pasta** in 7-8min beetgaar. Vang bij het afgieten een kopje **pastawater** op. Doe de pasta terug in de pan met een scheutje olijfolie.



### 6. Gerecht afmaken

Voeg de **saus** met de **gekookte pasta** aan de chorizo-groentepan toe en schep om. Voeg net zo veel **pastawater** toe tot de **saus** de gewenste dikte heeft en breng op smaak met peper en evt. extra zout. Serveer de **pasta** bestrooid met de **rest van de peterselie**.