
Zeevruchtenspaghetti

en zeekraal in chili-tomatensaus



Cooking Time



Voor 3-4 personen

Wat je van ons krijgt

- zeekraal
- zeevruchten: octopusjes, mosseltjes, coquilles, inktvis & garnaal ^{2,14}
- verse gladde peterselie
- panko ¹
- gele paprika
- cherrytomaten
- verse chilipeper
- teen knoflook
- citroen
- spaghetti ¹

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- fijne keukenrasp
- grote koekenpan
- grote kookpan
- kleine koekenpan
- waterkoker

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

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Hak de **chilipeper** fijn (verwijder de zaadlijsten als je niet van pittig houdt). Pel en hak de **knoflook** fijn. Pluk de **peterselieblaadjes** en hak ze fijn. Hak de **steeltjes** ook fijn. Halveer de **cherrytomaten**. Snijd de **paprika** in vieren, verwijder de kern en het steeltje en snijd de **paprika** in kleine blokjes.



4. Tomaten toevoegen

Voeg de **cherrytomaten** aan de pan met **groenten** toe en bestrooi met zout en peper naar wens. Kook 5-6min totdat de **tomaatjes** hun sap vrijlaten en een **sous** ontstaat. Voeg **1-2el citroensap** toe en kook nog 1min. Voeg een scheutje water toe als de **sous** te dik is.



2. Chilipeper bakken

Verhit 3el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **gehakte chilipeper**, de **helft van de knoflook** en **peterseliesteeltjes** toe. Bak al roerend 1min tot het begint te geuren. Voeg dan de **paprikastukjes** toe en bak ze 2-3min mee.



5. Pangrattato maken

Verhit ondertussen 1el olijfolie in een kleine koekenpan op matig vuur. Voeg de **panko**, **rest van de knoflook**, **1tl citroensap**, de **gehakte peterselieblaadjes** en een snuf zout en peper toe. Bak 2-3min al roerend tot de **panko** goudbruin en knapperig is. Doe de **pangrattato** in een kommetje.



3. Citroen en pasta bereiden

Rasp intussen de **citroenschil** fijn. Snijd de **citroen** doormidden, snijd **een citroenhelft** in partjes en pers de **andere helft** uit. Doe het gekookte water in een grote kookpan met een snuf zout en breng het water opnieuw aan de kook. Voeg de **spaghetti** toe en kook de **pasta** in 6-7min beetgaar. Vang bij het afgieten een kop **kookwater** op.



6. Zeevruchten toevoegen

Voeg de **zeevruchten** en **zeekraal** aan de **groenten** toe en kook 2-3min mee tot de **zeevruchten** gaar zijn. Voeg de **gekookte pasta** toe en roer door om de **sous** te verdelen. Voeg evt. extra **kookwater** toe om het geheel sauziger te maken. Proef en breng op smaak met peper en zout. Serveer de **pasta** bestrooid met de **pangrattato**. Geef de **citroenpartjes** erbij.