

MARLEY SPOON



Pasta met tijgergarnalen

in courgettesaus met romanasla



ca. 25min



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 deze naam hebben gegeven. Penne wordt doorgaans in een stevige vleessaus geserveerd, maar hij doet het ook prima in een boterige courgettesaus met knoflook zoals vandaag. Deze saus is makkelijk te bereiden, dus je kunt lekker snel aan tafel!

Wat je van ons krijgt

- 2 courgettes
- 1 citroen
- 2 tenen knoflook
- 10g verse peterselie
- 500g penne ¹
- 5g Adíos Salt! seasoning spicy
- 1x tijgergarnalen ²
- 1x babyromanasla

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout
- suiker
- boter of margarine

Kookgerei

- grote kookpan
- keukenrasp
- maatbeker
- waterkoker
- wok of grote koekenpan

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

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 705.0kcal, vet 17.3g, eiwit 36.2g, koolhydraten 97.5g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Rasp de **courgettes** grof. Rasp de **citroenschil** fijn en halveer de **citroen**. Snijd **1 citroenhelft** in partjes. Pel de **knoflook** en rasp of hem fijn. Hak de **peterselie** grof.



4. Saus maken

Voeg **1 tl citroenrasp** en 100ml water toe en knijp de **citroenhelft** boven de pan uit. Breng het geheel aan de kook en laat dan 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. Doe de **tijgergarnalen** erbij en kook ze 2-3min tot ze gaar en roze zijn.



2. Pasta koken

Doe het gekookte water met 1tl zout in een grote kookpan en breng het water opnieuw aan de kook. Voeg **2/3e van de penne** toe en kook de **pasta** in 8-10min beetgaar. Gebruik **meer pasta** bij grotere trek. Vang bij het afgieten een **kop kookwater** op.



5. Penne toevoegen

Voeg dan de **gekookte penne** toe en warm in 1-2min al roerend op. Schenk er al roerend beetje bij beetje wat van het opgevangen **kookwater** bij tot een glanzende, dikke **saus** ontstaat.



3. Courgette bakken

Smelt 2-3el (plantaardige) boter in een grote koekenpan of wok 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 **2/3e van de Adios Salz! spicy seasoning** toe als je van pittig houdt. Houd de **seasoning** anders ter garnering apart.



6. Serveren

Maak een **dressing** van 2el azijn, 1-2el olijfolie, 1/4tl zout, peper naar smaak en 1/4tl suiker. Snijd de **kropjes babyromanasla** zonder stronk 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**. Serveer met **citroenpartjes** en **salade**.

Vragen over de bereiding of over het recept? Deine Koch-Hotline: **030 - 808 04 52**

Geprint op 100% gerecycled papier • Bekijk de receptkaart online in je account op www.marleyspoon.nl  #marleyspooning