

MARLEY SPOON



Kazige pasta met bloemkool

en bieslook plus een snelle salade



ca. 20min



2 personen

Als haar kinderen na een lange dag op school thuis komen en zin in een lekker bordje eten hebben, grijpt chef Tamara steevast naar het recept voor deze pasta. Het geluk wil dat deze crowdpleaser ook in een wip op tafel staat. Voor een flinke extra portie groenten in je saus rasp je de bloemkool tot op de stronk grof. De bieslookringetjes on top staan niet alleen mooi, ze geven ook een milde uiensmaak.

Wat je van ons krijgt

- 1 bloemkool
- 1 teen knoflook
- 1x veldsla
- 1 pakje melk ⁷
- 250g torchiette ¹
- 1 minikomkommer
- 1 tomaat
- 5 verse bieslook
- 1 kuipje grove mosterd
- 1 zakje geraspte jong belegen en oude kaas ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- bloem ¹
- azijn
- honing of suiker
- peper en zout
- boter of olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote kookpan met deksel
- maatbeker
- vergiet
- waterkoker
- keukenrasp
- dunschiller of kaasschaaf

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 950.0kcal, vet 48.0g, eiwit 42.1g, koolhydraten 81.2g



1. Bloemkool voorbereiden

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Verwijder de buitenste bladeren en de stronk en snijd de **bloemkool** doormidden. Rasp de **bloemkool** grof. Pel en hak de **knoflook** grof. Was de **veldsla** met koud water en laat de **sla** in een vergiet uitlekken.



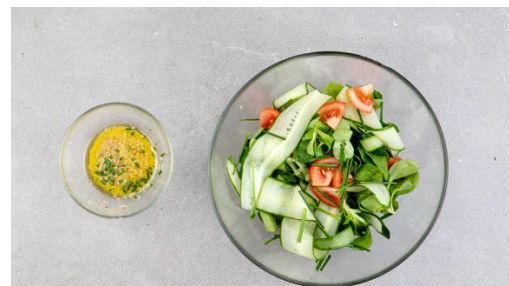
4. Pasta koken

Doe het gekookte water met 1tl zout in een middelgrote kookpan en voeg **2/3e van de torchiette** toe (of gebruik **meer pasta** naar wens). Breng aan de kook en kook de **pasta** in 6-7min beetgaar. Vang bij het afgieten een **kop kookwater** op.



2. Saus maken

Verhit 1-2el olijfolie of smelt 1-2el (plantaardige) boter in een grote kookpan op matig vuur. Voeg dan 1,5el bloem toe en bak al roerend 1-2min. Zet het vuur middelhoog en schenk er beetje bij beetje en al roerend 200ml water bij. Breng aan de kook en voeg dan de **melk** toe. Kook al roerend 1-2min totdat de **melk** iets is ingedikt en zet het vuur dan lager.



5. Salade maken

Gebruik een dunschiller of kaasschaaf om dunne linten van de **minikomkommer** te schaven. Snijd de **tomaat** in blokjes en de **bieslook** in ringetjes. Doe de **sla**, **komkommer** en **tomaat** in een kom. Meng in een kommetje de **helft van de mosterd**, de **helft van de bieslook**, 1el azijn, 1tl suiker of honing, 1el olijfolie en zout en peper en roer de **dressing** door de **salade**.



3. Bloemkool koken

Voeg de **bloemkool** en **knoflook** aan de **saus** toe. Dek de pan af met een deksel en kook de **bloemkool** in 5-7min op middelhoog vuur gaar. Roer af en toe door om aankoken te voorkomen.



6. Pasta afmaken

Neem de pan van het vuur zodra de **bloemkool** gaar is en roer er de **geraspte kaas**, de **rest van de mosterd** en een snuf peper door. Meng de **bloemkoolsaus** met de **pasta**, voeg evt. een **scheutje kookwater** toe als de **saus** te dik is en breng de **pasta** op smaak met peper en zout. Serveer de **pasta** bestrooid met de **rest van de bieslook** en met de **salade** ernaast.

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**