

MARLEY SPOON



Lentepasta met gehakt en sperziebonen en frisse kruidenolie

 20-30min  Voor 3-4 personen

Dille is een typisch lentekruid. Dit frisse kruid wordt al eeuwen gebruikt: de Romeinen vlochten er kransen van en meegetrokken in bouillon stond het bij de Grieken bekend als wondermiddel tegen slapeloosheid. De dille geeft vandaag een aangenaam frisse toets aan de zelfgemaakte kruidenolie. Gebruik hem om over jouw bord pasta met boontjes en gehakt te sprenkelen voor een ware smaaksensatie!

Wat je van ons krijgt

- 7
- 1
- 15

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- fijne keukenrasp
- koekenpan
- kookpan
- koekenpan
- maatbeker

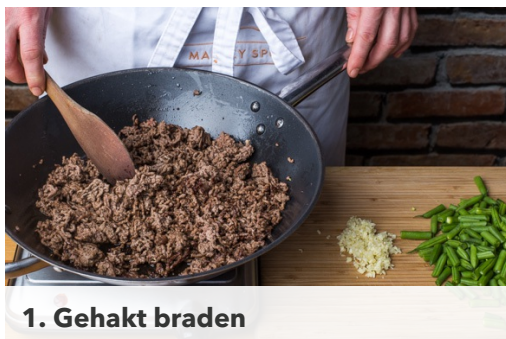
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 837kcal, vet 29.5g, koolhydraten 97.1g, eiwit 41.1g



1. Gehakt braden

Breng ruim gezouten water in een grote kookpan aan de kook voor de **pasta**. Dop de **sperziebonen** en snijd ze in ca. 3cm lange stukken. Pel en hak de **knoflook** fijn. Verhit 1el olie in een grote koekenpan of wok op hoog vuur en bak het **rundergehakt** met 1/4tl zout in 3-5min bruin.



4. Kruidenolie maken

Rasp de **citroenschil** fijn en halveer de **citroen**. Pers **een helft** uit, snijd de **andere helft** in partjes. Hak de **dille** zonder de harde steeltjes fijn. Meng de **gehakte dille** met 2-3el olijfolie, **1tl citroenrasp** en **1-2el citroensap**. Breng op smaak met peper, zout en evt. meer **citroensap**.



2. Bonen en pasta koken

Voeg **2/3 van de orecchiette** toe zodra het water kookt, roer door en kook de **pasta** 5min. Gebruik **meer pasta** bij grotere trek. Voeg dan de **sperziebonen** toe en kook **alles** in nog ca. 6-7min beetgaar. Vang bij het afgieten **200-250ml kookwater** op en zet de **bonen** en **pasta** opzij. Snijd de **courgettes** in vier lange repen en vervolgens in stukjes.



5. Amandelen roosteren

Verhit een droge, kleine koekenpan op middellaag vuur en rooster het **amandelschaafsel** in 1-2min goudbruin. Roer daarbij regelmatig door om aanbranden te voorkomen. Neem het **amandelschaafsel** uit de pan en zet opzij. Rasp de **kaas** fijn.



3. Courgette toevoegen

Voeg de **knoflook** aan de pan met het **gehakt** toe en roerbak 1min op middelhoog vuur. Schenk het **kookwater** erbij en laat **alles** op laag vuur sudderen tot het **vlees** gaar is, voeg evt. een extra scheutje water toe. Doe de **courgettes** erbij en stoof 3-5min mee. Houd dan warm.



6. Pasta mengen

Doe de **gekookte pasta** met de **sperziebonen**, het **gehaktmengsel** en de **kruidenolie** in een grote kom en meng goed. Proef en breng de **pasta** evt. op smaak met peper en zout. Serveer de **pasta** bestrooid met het **amandelschaafsel** en de **geraspte kaas**. Geef de **citroenpartjes** erbij om erover uit te knijpen.