

MARLEY SPOON



Volkoren pasta met forel

en kruidige venkel-tomatensaus



20-30min



2 personen

Waar ze in Italië scheutig omgaan met olijfolie, laat dit volkoren pastagerecht je zien dat less daadwerkelijk more is. Je gebruikt slechts een paar theelepels om de venkel in te bakken en voegt er dan zonnige tomaatjes en stukjes gerookte forel toe om een hartige saus te maken. Bomvol smaak, gemakkelijk te maken en gebalanceerd.

Wat je van ons krijgt

- vers Rood chilipepertje
- volkoren fettuccine ¹
- kappertjes
- gerookte forel ⁴
- venkel
- tenen knoflook
- tomaten
- citroen
- groentebouillonblokje ⁹
- verse peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- koekenpan
- kookpan
- maatbeker
- zeef

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

Kooktip

Deze vis kan graten bevatten. Deze kun het beste met een pincet of een tangetje verwijderen.

Allergenen

gluten (1), vis (4), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 640kcal, vet 13.8g, koolhydraten 85.4g, eiwit 37.5g



1. Pasta koken

Een middelgrote kookpan met ruim gezouten water aan de kook brengen. Zodra het water kookt, **200g fettuccine** toevoegen en in 9-10min beetgaar koken. Dan **pasta** afgieten en in de pan warm opzij zetten. Bij grote trek **alle pasta** gebruiken of restant voor een ander recept gebruiken.



4. Venkel bakken

1el olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur verhitten. **Venkel** toevoegen en in 5-7min goudbruin en zacht bakken, af en toe roeren.



2. Ingrediënten voorbereiden

Ondertussen 200ml water in een kookpan of waterkoker aan de kook brengen. **Tomaten** in 1-2cm grote stukken snijden. **Venkel** halveren, kern en stronk verwijderen en in grove stukken snijden. **Peterselie** zonder harde steeltjes fijnsnijden. **Citroen** in partjes snijden. **Chilipeper** halveren, zaadjes verwijderen en fijnhakken. **Knoflook** pellen en fijnhakken.



5. Bouillon toevoegen

Knoflook en **1/2 chilipeper** aan koekenpan toevoegen en 1min meebakken, naar smaak meer **chilipeper** toevoegen. Dan **tomaten** toevoegen en 2min al roerend bakken totdat de tomatensappen vrij beginnen te komen. **Half van de bouillon** toevoegen en alles 3min laten sudderen. Op smaak brengen met zout en peper.



3. Bouillon maken

Zojuist gekookt water in een maatbeker doen en **groentebouillonblokje** erboven verkrummelen. Roeren om op te lossen.



6. Pasta mengen

Forel in grove stukken scheuren (**zie kooktip, links**). **1/2 van vis, kappertjes** en **1/2 gehakte peterselie** aan de tomatenpan toevoegen. Goed mengen en **tomatensaus** aan de pastapan toevoegen, meer **bouillon** naar wens toevoegen en alles mengen. **Pasta** opscheppen en met **rest van de forel** en **peterselie** garneren. **Citroenpartjes** ernaast serveren.