

MARLEY SPOON



Asperge-orecchiette

met knoflookolie en kazig broodkruim



20-30min



Voor 3-4 personen

Tot en met juni kunnen we in de lage landen van asperges van eigen bodem genieten. De koningin van de groente laat zich niet alleen met boterige krieltjes, maar ook prima met pasta's combineren. Voor dit pasta-lekkernij hebben wij de groene asperge gekozen. Doordat de groene asperge boven de grond groeit, bevat zij relatief meer vitaminen dan de witte variant en kun je 'm heerlijk gegrild eten!

Wat je van ons krijgt

- 1
- 1
- 7
- 1,6

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- bakplaat
- kookpan
- keukenrasp
- koekenpan
- oven
- vergiet

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 780kcal, vet 24.6g, koolhydraten 108.4g, eiwit 25.4g



1. Groenten voorbereiden

Een grote kookpan ruim gezouten water voor de **orecchiette** aan de kook brengen. Oven op 225°C hetelucht/240°C voorverwarmen. Houterige uiteinden van **asperges** snijden, **asperges** in 2cm grote stukken snijden. Puntjes van **sperziebonen** snijden en **bonen** in 1-2cm grote stukken snijden.



2. Asperges roosteren

Asperges op een bakplaat leggen en met 1-2el olijfolie, zout en een snuffje peper mengen. In 10-12min goudbruin in de oven roosteren.



3. Aromaten voorbereiden

Zodra het water kookt, **pasta** toevoegen en 5min koken. **Bonen** toevoegen en alles in 5-6min beetgaar koken. Bij het afgieten een kop kookwater opvangen, **pasta** en **bonen** terug in de pan doen. Intussen **knoflook** pellen, in dunne plakjes snijden. **Citroenschil** fijnraspen, **citroen** uitpersen. **Kaas** fijnraspen. **Peterselie** zonder steeltjes grof hakken.



4. Broodkruim bakken

Panko met **helft van de geraspte kaas** mengen. 1el olie in een kleine koekenpan op middelhoog vuur verhitten. **Pankomengsel** toevoegen en in ca. 4min al regelmatig roerend goudbruin bakken. Uit de pan nemen en in een kleine kom opzij zetten.



5. Knoflookolie maken

Koekenpan uit stap 4 schoonvegen en opnieuw op laag vuur verhitten. 4el olijfolie en **knoflookplakjes** toevoegen en ca. 1-2min bakken totdat het begint te geuren en de **knoflook** knapperig is. Kruiden met peper en zout. **Knoflookchips** uit de pan nemen en evt. ter garnering apart houden.



6. Pasta mengen

Overige geraspte kaas, sojasaus, knoflookolie, 2-3el citroensap, 1tl citroenrasp, 3/4 gehakte peterselie aan de **bonen** en **pasta** toevoegen. Goed kruiden met peper, wat **pastawater** en evt. zout toevoegen en roeren. **Geroosterde asperges** door de **pasta** roeren. **Pasta** met **kruim** en **overige peterselie** bestrooien. Evt. met **knoflookchips** garneren.