

**EAT**   
**GREEN**

KOOK & DONEER  
ZOMER 2017



## Rijke pasta alla genovese

met aardappel en sperziebonen



20-30min



Voor 3-4 personen

De inwoners van Genua zijn uitermate trots op hun pesto. Zo trots zelfs dat ze voor deze smeùige basilicumsaus een heus consortium hebben opgericht: Il Consorzio di Pesto Genovese. Het consortium beheert en beschermt het oorspronkelijke recept zodat fabrieksmatig geproduceerde saus niet zomaar deze naam kan krijgen. Vandaag maak je een groene pesto zonder gebruik van noten. Iets lichter, maar z...

## Wat je van ons krijgt

- 1
- 7
- 

## Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- zout
- zwarte peper

## Kookgerei

- dunschiller
- kookpan
- keukenrasp
- maatbeker
- staafmixer
- vergiet

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

## Kooktip

Niet iedereen houdt van rauwe knoflook, je kunt de gehakte knoflook in een kleine koekenpan met een scheutje olie in 1-2min zacht fruiten.

## Allergenen

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

## Voedingswaarde per portie

calorieën 795kcal, vet 19.8g, koolhydraten 121.0g, eiwit 27.7g



### 1. Ingrediënten voorbereiden

Breng een grote kookpan water voor de **pasta** aan de kook. Snijd puntjes van de **sperziebonen**, halveer de **bonen**. Schil de **aardappels** en snijd in 1cm grote stukken. Pluk de blaadjes van **basilicum** en **salie**. Leg een **paar basilicumblaadjes** apart en hak de **rest van de kruiden** grof. Rasp de **Italiaanse kaas** fijn. Pel **knoflook** en hak fijn (**zie kooktip, links**).



### 4. Artisjokken toevoegen

**Artisjokken** laten uitlekken in een vergiet en in kwarten snijden. **Artisjokken** aan de pastapan toevoegen.



### 2. Pasta koken

Zodra het water kookt, 1-2el zout en **spaghetti** toevoegen en breng opnieuw aan de kook. Voeg na 2min **aardappels** toe. Voeg na nog eens 2min de **sperziebonen** toe en kook de **pasta** en **groenten** en in 4-5min beetgaar. Bij het afgieten 200ml kookwater opvangen.



### 5. Pesto toevoegen

Voeg tot slot de **pesto** aan de pastapan toe. Voeg een scheutje kookwater toe om er een smeùige **sous** van te maken. Proef en breng op smaak met zout en peper.



### 3. Pesto maken

Doe ondertussen de **gehakte kruiden** in een hoge maatbeker. Voeg de **geraspte kaas**, **knoflook** en 4-5el olijfolie toe. Pureer met de staafmixer tot een gladde **sous**. Breng op smaak met zout en peper. Voeg evt. 1-2el water toe om het pureren makkelijker te maken.



### 6. Serveren

Verdeel de **pasta** over borden en garneer met de achtergehouden **basilicumblaadjes**.