

MARLEY SPOON



Torchiette puttanesca

met ansjovis en sperziebonen



20-30min



2 personen

Deze Italiaanse klassieker ademt de sfeer en smaken van de stad Napels, waar ansjovis, tomaten en citroenen veelvuldig worden gebruikt. Wij combineren dit trio met olijven, knoflook en chilivlokken in een stevige saus. De pastasoort torchiette komt trouwens ook uit Napels en wordt daar vaak met deze aromatische saus geserveerd. Wij hebben voor een beetje bite sperziebonen toegevoegd. Buon appetito!

Wat je van ons krijgt

- 1
- 7
- 4

Wat je thuis nodig hebt

- zwarte peper

Kookgerei

- grote koekenpan of wok
- keukenrasp
- maatbeker
- middelgrote kookpan
- vergiet
- waterkoker
- zeef of vergiet

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

Allergenen

gluten (1), vis (4), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 675kcal, vet 11.7g, koolhydraten 104.2g, eiwit 29.5g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng water in een waterkoker aan de kook. Dop de **sperziebonen** en snijd ze in 2-3cm lange stukjes. Halveer de **cherrytomaten**, hak de **olijven** grof. Pel en snijd de **knoflook** in dunne plakjes. Pers de **citroen** uit. Hak de **peterselie** zonder steeltjes grof. Laat de **kappertjes** in een kommetje koud water weken.



4. Smaakmakers toevoegen

Zet het vuur onder de koekenpan middellaag en voeg de **knoflook** met een mespuntje **chilivlokken** toe. Roer constant totdat de **knoflook** langzaam bruin begint te kleuren en knapperig wordt, ca. 1min. Giet de **kappertjes** af en dep ze droog. Doe de **kappertjes** met de **olijven** in de koekenpan en bak nog 1-2min.



2. Pasta koken

Doe het zojuist gekookte water in een middelgrote kookpan en breng het water opnieuw aan de kook. Voeg de **torchiette** toe (gebruik geen zout, dit gerecht bevat al genoeg zout!) en kook de **pasta** in 6-7min beetgaar. Vang bij het afgieten **250ml kookwater** op.



5. Saus maken

Voeg dan de **cherrytomaten** met **2el citroensap** en **1el gehakte peterselie** toe en bak 2min totdat de **tomaatjes** zachter worden. Giet er **100ml kookwater** bij en kook nog 5-6min al af en toe roerend, plet de **tomaten** met de achterkant van de spatel. Voeg evt. meer **kookwater** toe voor een iets dunnere saus.



3. Ansjovis bakken

Verhit intussen een grote koekenpan of wok op laag vuur en voeg de **ansjovis met de olie** toe. Bak de **ansjovis** 5-6min al af en toe roerend zodat het in kleinere stukjes breekt en krokant wordt. Dek de pan af met een deksel als de olie spat.



6. Sperziebonen bakken

Voeg de **sperziebonen** met **2el kookwater** toe en kook alles 4-5min op hoog vuur totdat de **sperziebonen** net gaar zijn en de **saus** dikker is. Neem de pan van het vuur, roer de **pasta** en **1-2el citroensap** door de **saus** en breng op smaak met peper. Schep de **pasta** op, rasp de **kaas** erboven fijn en bestrooi met de **rest van de peterselie** en evt. extra **chilivlokken**.