
Prima pasta met broccoli

in rappe courgettesaus



Cooking Time



Voor 3-4 personen

Wat je van ons krijgt

- broccoliroosjes
- courgetteplakjes
- ui
- teen knoflook
- groentebouillonblokje ⁹
- spaghetti ¹
- pijnboompitten ¹⁵
- Italiaanse harde kaas ^{3,7}
- citroen

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakplaat met bakpapier
- grote kookpan met deksel
- keukenrasp
- maatbeker
- middelgrote koekenpan
- oven
- waterkoker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Gebruik meer pasta bij grotere trek of bewaar de pasta voor een ander recept.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7), selderij (9), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 210°C. Breng water in een waterkoker aan de kook voor de **pasta**. Pel en hak de **knoflook** grof. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Rasp de **citroenschil** fijn en halveer de **citroen**. Pers **een helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes.



4. Pijnboompitten roosteren

Verhit ondertussen een droge, middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pijnboompitten** in 2-3min goudbruin. Let op, de **pijnboompitten** kunnen snel aanbranden! Neem uit de pan en zet opzij tot stap 6. Rasp de **kaas** fijn.



2. Broccoli roosteren

Verdeel de **broccoli** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie, zout en peper. Rooster 10-15min in de oven totdat de **broccoli** goudbruin is. Doe intussen het gekookte water en 1tl zout in een middelgrote kookpan en breng opnieuw aan de kook. Kook **2/3e van de spaghetti** in 7-9min beetgaar. Vang bij het afgieten een **kop kookwater** op.



5. Saus afmaken

Neem de groentepan van het vuur en pureer de inhoud met een staafmixer totdat een **saus** ontstaat, een paar grove stukjes zijn prima. Roer dan **2/3e van de geraspte kaas**, **1tl citroenrasp** en **1-2el citroensap** door de **saus**. Proef en breng de **saus** op smaak met meer peper, zout en evt. **citroensap**.



3. Groenten bakken

Verhit 1el olijfolie in een grote kookpan op middelhoog vuur en voeg de **ui**, **courgetteplakjes**, **knoflook** en een snuf zout toe. Bak 4-5min totdat de **ui** glazig is. Verkruimel het **bouillonblokje** erboven en giet er 250ml water bij. Roer door en breng aan de kook. Zet het vuur iets lager, dek de pan af met een deksel en kook 8-10min totdat de **ui** zacht is.



6. Pasta mengen

Roer de **gekookte pasta** door de **courgettesaus**. Voeg extra **kookwater** toe om de **saus** iets verdunnen. Proef en breng evt. nogmaals op smaak met peper en zout. Schep de **pasta** op en verdeel de **geroosterde broccoli**, **pijnboompitten** en de **rest van de geraspte kaas** erover. Geef de **citroenpartjes** erbij om erover uit te knippen.