



Pasta primavera met lentegroenten

Kleurrijke pasta boordevol knapperige lentegroenten in een lichte saus van olijfolie, look en parmezaan. Fris, groen en vol smaak.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	20'	4	Pasta

Ingrediënten

- 400 g penne
- 150 g groene asperges
- 150 g doperwten (diepvries)
- 1 courgette (ca. 250 g)
- 1 gele paprika
- 200 g cherrytomaten
- 2 teentjes look
- 3 eetlepels olijfolie
- sap van een halve citroen

50 g geraspte parmezaan
1 handvol verse basilicum
peper en zout

Bereidingswijze

1. Breng een grote pot gezouten water aan de kook en kook de penne beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking, doorgaans 10 tot 12 minuten. Schep voor het afgieten ongeveer 100 ml kookvocht apart en zet opzij. Giet de pasta af.
2. Snijd ondertussen de asperges in stukjes van 3 cm, de courgette in halve schijfjes en de paprika in reepjes. Halveer de cherrytomaten.
3. Verhit de olijfolie in een grote, brede pan op middelhoog vuur. Fruit de fijngesneden look gedurende 1 minuut zonder te laten kleuren.
4. Voeg de asperges, courgette en paprika toe en bak ze al roerend gedurende 5 minuten, zodat de groenten gaar maar nog licht knapperig blijven.
5. Voeg de doperwten en cherrytomaten toe en laat nog 3 minuten meebakken tot de tomaten net beginnen te smelten.
6. Schep de afgegoten pasta door de groenten. Voeg een scheut kookvocht toe om alles te binden en sprenkel het citroensap erover. Roer goed door en kruid naar smaak met peper en zout.
7. Schep de pasta op borden en werk af met geraspte parmezaan en gescheurde verse basilicumblaadjes.

Tip

Gebruik het kookvocht van de pasta spaarzaam maar doelbewust: het zetmeel erin zorgt ervoor dat de saus licht en gebonden aan de pasta blijft hangen zonder vettig te worden.

Lekker met

Een frisse groene salade met een lichte citroendressing past er perfect bij.

Dranktip

Een droge Italiaanse witte wijn zoals een Pinot Grigio of een Vermentino sluit mooi aan bij de frisse, lichte smaken van dit gerecht.