



Pasta met courgette en garnalen

*Lichte pasta met sappige garnalen, fijne reepjes courgette, look en een vleugje citroen.
Eiwitrijk en fris, zonder zware saus.*

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	15'	4	Pasta

Ingrediënten

- 300 g spaghetti of linguine
- 400 g gepelde garnalen
- 2 courgettes (ca. 500 g)
- 3 teentjes look
- 2 el olijfolie
- rasp en sap van een halve citroen
- 1 handvol verse platte peterselie
- een snuf chilivlokken
- peper en zout

Bereidingswijze

- 1.** Kook de pasta beetgaar in ruim gezouten water volgens de aanwijzingen op de verpakking, doorgaans ongeveer 9 minuten. Schep voor het afgieten een kleine soeplepel kookvocht apart en giet de pasta daarna af.
- 2.** Snijd de courgettes in dunne halve maantjes of reepjes. Snipper de look fijn. Dep de garnalen droog met keukenpapier.
- 3.** Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op hoog vuur. Bak de courgette 3 tot 4 minuten tot ze licht gekleurd en net gaar is. Schep uit de pan en zet even apart.
- 4.** Zet het vuur terug naar middelhoog. Bak de look in dezelfde pan gedurende 1 minuut, zonder te laten kleuren. Voeg de garnalen toe en bak ze 2 tot 3 minuten tot ze volledig roze en gaar zijn.
- 5.** Voeg de courgette terug toe aan de pan samen met de citroenrasp, het citroensap en de chilivlokken. Roer kort door.
- 6.** Schep de afgegoten pasta door de pan. Voeg een scheutje kookvocht toe en meng alles goed zodat de smaken zich binden. Kruid met peper en zout.
- 7.** Werk af met de grof gehakte verse peterselie en dien meteen op.

Tip

Dep de garnalen goed droog voor het bakken. Zo bakken ze knapperig aan in plaats van te stomen in vocht. Bak ze ook niet te lang: zodra ze volledig roze zijn, zijn ze gaar. Te lang bakken maakt garnalen taai en rubberachtig.

Lekker met

Een eenvoudige groene salade met citroenvinaigrette past uitstekend bij dit gerecht.

Dranktip

Een frisse, droge witte wijn zoals een Vermentino of Pinot Grigio sluit mooi aan bij de citroentoets en de garnalen.