



KOKEN MET EEN BUDGET

Pasta met vis en venkel

HOOFDGERECHT

🕒 25 minuten

2 personen

DIT HEB JE NODIG:

- 🛒 1 el pijnboom- of zonnebloempitten
- 🛒 150 g penne of fusilli
- 🛒 ½ venkelknol (in reepjes)
- 🛒 1½ el olijfolie
- 🛒 ½ ui (gesnipperd)
- 🛒 1 el blanke rozijnen
- 🛒 ½ blikje ansjovisfilet
- 🛒 1 blikje sardines
- 🛒 ½ el platte peterselie (gehakt)
- 🛒 ½ citroen (in partjes, schoongeboend)

ZO MAAK JE HET:

1. Kook de pasta beetgaar en giet af.
2. Kook de venkel circa 3 minuten, giet af en vang het kookvocht op.
3. Verhit de olijfolie en fruit hierin de ui.
4. Meng de ui met de rozijnen, de helft van de pijnboompitten, de helft van de ansjovis, de helft van de sardines en een beetje kookvocht van de pasta.
5. Schep de pasta er luchtig door.
6. Verdeel de rest van de ansjovis en sardines erover.
7. Bestrooi met de peterselie en de overige pijnboompitten.
8. Garneer met partjes citroen.

TIP 1: Vervang de sardines door gerookte makreel of tonijn.

Bron: boodschappen.nl

