



Mediterrane spaghetti met koolvis en ansjovis

2 PERSONEN

🕒 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍝 200 g spaghetti
- 🍷 250 g broccoli
- 🍷 1 kleine ui
- 🍷 ¼ blikje ansjovisfilet
- 🍷 2 el olijfolie
- 🍷 ½ pak koolvisfilet
- 🍷 ½ pot pastasaus

ZO MAAK JE HET:

1. Spaghetti koken volgens gebruiksaanwijzing.
2. Broccoli schoonmaken en in roosjes verdelen.
3. Steel in stukken snijden.
4. Ui pellen en snipperen.
5. Ansjovis laten uitlekken.
6. In braadpan olie verhitten. ui en ansjovis 2 minuten zacht fruiten en roeren tot ansjovis uit elkaar valt.
7. Broccoli in weinig water met zout in 6 minuten beetgaar koken.
8. Koolvis bij ui-ansjovismengsel in pan leggen en afgedekt in ca. 7 minuten bijna gaar stoven.
9. Saus erbij schenken en nog even mee verwarmen.
10. Spaghetti serveren met vis, saus en broccoli.

BRON: ah.nl

