



Zeewier pasta met rucola en garnalen

Recept van Mariët Ridderikhof

Ingrediënten:

Voor 4 personen

- (I sea) pasta/courgetti
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- 2 gedroogde spaanse pepers
- 1 wijnglas witte wijn
- 2 eetlepels tomatenpuree (evt maken van 6 gepureerde zongedroogde tomaten)
- Geraspte schil en sap van 1 citroen
- 400 gram gepelde rauwe garnalen
- 2 handenvol rucola, grofgehakt

Bereiding

Pasta koken, en laten uitlekken in vergiet (beetje kookvocht bewaren). Knoflook en pepertjes snipperen en bakken in 3 scheuten olijfolie. Garnalen erbij en 1 minuut bakken. Wijn en tomatenpuree erbij en een paar minuten laten pruttelen.

Hussel pasta en saus door elkaar en knijp het citroensap erover. Helft van de rucola erbij, eventueel wat kookvocht en peper en zout erbij. Verdeel de pasta over 4 borden en strooi er de geraspte citroenschil en de rest van de rucola overheen.

*tip: wil je graag suikervrij eten, vervang dan de witte wijn door wat extra water of kokoswater.

