



PROEF DE LENTE MET DEZE LUXE SPAGHETTI PRIMAVERA!

NODIG (4 PERS)

- 400 gram biefreepjes gemarineerd in 1 teen geperste knoflook, 2 el balsamico-azijn, 2 tl bruine suiker, 2 el olijfolie, peper en zout
- 2 el boter
- 2 el olijfolie
- 500 gr spaghetti
- 200 gr bosje broccoli
- 1 kleine courgette in blokjes
- 100 gram groene asperge topjes
- 75 gram (diepvries) erwten
- 100 gram peultjes
- 3 geperste teentjes knoflook
- 3 grote tomaten in blokjes gesneden
- half kopje kippenbouillon
- 25 ml kookroom
- 150 gram geraspte Parmezaanse kaas
- paar takjes verse basilicum
- peper en zout

DOEN

1. Marineer de biefreepjes in balsamico-azijn, bruine suiker, olijfolie, peper en zout. Blancheer de peultjes en de broccoli 2 minuten en spoel af met koud water. Bak de biefreepjes aan in een hete wok met een beetje boter. Haal de biefreepjes uit de pan en laat ze rusten in een kom bedekt met aluminiumfolie.
 2. Verhit olijfolie op middelhoog vuur in dezelfde wok. Voeg de knoflook, courgette en aspergetopjes toe en bak 1 minuut. Voeg vervolgens de tomaten toe en bak nog 2 minuten.
 3. Giet de kippenbouillon erbij en zet het vuur hoog om het aan de kook brengen. Voeg de room toe en schep broccoli, peultjes en de erwten erdoor. Draai het vuur lager en laat sudderen.
 4. Kook ondertussen de spaghetti volgens de verpakking
 5. Voeg de Parmezaanse kaas toe. Als de saus te dik is, voeg wat meer bouillon, room of water toe.
- Giet spaghetti af en meng met de saus, biefreepjes, breng op smaak met peper en zout. Garneer met verse basilicum.

Tip: heb je liever de vegetarische versie van de spaghetti Primavera, laat de biefreepjes weg en vervang de kippenbouillon door groentebouillon.



WWW.BONAPETIT.NU