



Spaghetti met rivierkreeftjes en tuinbonen



Dit recept is afkomstig uit het boek 'Rudolph kookt'
Rudolph van Veen
Karakters Uitgeverij
ISBN 9789045206929

Spaghetti met rivierkreeftjes en tuinbonen

Hoofdgerecht – 4 personen

INGREDIËNTEN

400 g spaghetti
½ citroen
200 g tuinbonen (vers of
diepvries)
3 eetlepels olijfolie extra vierge
zout
versgemalen peper
300 g gekookte, gepelde
rivierkreeftjes
50 g rucola

Bereiden: ca. 20 minuten

PER PERSOON

2100 kJ/500 kcal
28 g eiwit
10 g vet, waarvan 8 g onverzadigd
74 g koolhydraten
6 g vezel



BEREIDEN

- 1 Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing beet-gaar. Rasp de gele schil van de citroen en pers de citroen uit.
- 2 Kook de tuinbonen gaar, giet ze af en meng direct de olijfolie, de citroenrasp, het citroensap en zout en peper naar smaak erdoor. Schep de rivierkreeftjes door de warme tuinbonen.
- 3 Meng de spaghetti met de tuinbonen en de blaadjes rucola en schep het gerecht op borden. Serveer direct.