



Asperge-Cranberry Pasta

Ingrediënten

: (voor 4 Personen)
1 kg witte asperges
zout
100 g peulen (of sugarsnaps)
30 g californische walnoten
500 g tagliatelle
4 EL olijfolie
50 g gedroogde cranberries
peper
1 TL geraspte citroenschil
paar blaadjes basilicum



Bereiding

1. Asperges schillen, de uiteinden afsnijden en asperges in stukken snijden. 1 minuut in gezout water blancheren en laten uitlekken. Peulen schoonmaken, afspoelen en 2 minuten in gezout water blancheren. Laten uitlekken. Walnoten fijnhakken.
2. Tagliatelle in voldoende water koken.
3. Olijfolie in koekenpan verhitten. Asperges en walnoten plm. 2 minuten aanbakken. Peulen en cranberries erbij in koekenpan en even kort schudden om peulen te verhitten. Met zout, peper en citroenschil op smaak brengen.
4. Tagliatelle afgieten, verdelen over de borden en met de asperge-mix en wat blaadjes basilicum serveren.

Bereidingstijd

: ca. 35 minuten

Voedingswaarde per portie:
Energie: 669 kcal / 2800 kJ
Eiwit: 21,8 g
Vet: 18,7 g
Koolhydraten: 103 g

Tip: Strooi wat parmezaanse kaas over de pasta.

In dit recept zijn ingrediënten verwerkt van: - Ocean Spray



Bron: Cranberry Marketing Committee