

Fettuccine met feta



 Bereiden in: Pan of Wok

 Voorbereiding: 10 min.

 Bereiding: 15 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 150 gram gerookt spek
- 400 gram fettuccine
- 1 snufje zout
- 2 el. olijfolie
- 1 knoflookteentje
- 2 rode chilipepers
- geraspte schil van 1 limoen
- 2/3 el. kappertjes
- 150 gram feta
- 50 gram rucola
- basilicumblaadjes

Voedingswaarde

- 685 kcal - 2875 kj
- 33 gram vet
- 25 gram eiwit
- 72 gram koolhydraten
- 4 gram vezels

Wist u dit

Rucola smaakt het beste als het nog jong en zacht is. Rucola is niet geschikt om te drogen of in te vriezen. Het stimuleert de spijsvertering en is vocht afdrijvend.

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl

Fettuccine met feta

Bereiding

- 1 Kook de fettuccine beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af, laat goed uitlekken, vermeng met 1 el. olijfolie en houd met een deksel op de pan warm.
- 2 Snijd het spek in dobbelsteentjes. Pel het knoflookteentje en pers het uit. Halveer de chilipepers in de lengte, verwijder de zaadjes, was en snijd fijn.
- 3 Verhit de rest van de olie in een pan of wok. Bak het spek ca. 3 min. uit. Voeg de limoenschil, knoflook en chilipepers toe en verwarm kort mee. Roer vervolgens de kappertjes door het mengsel.
- 4 Snijd de feta in kleine blokjes en de rucola in reepjes. Meng de fettuccine door het spekmengsel en verwarm kort mee. Schep er dan de feta en de rucola losjes door. Bestrooi met basilicum en serveer.

Kooktips

Feta is op de markt en in de meeste supermarkten goed te verkrijgen. U kunt de kappertjes naar keuze door olijven vervangen.

Serveren

Serveer als voorgerecht een tomatensalade met bieslook-vinaigrette en als dessert verse vijgen of vanille-ijs.

image not found
<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten