

Veldvers Recept

LINGUINE MET SCAMPI, VENKEL, KERSTOMAAAT EN CHILIEPEPER

Deze pasta is een eenvoudig gerecht dat tegelijk een beetje feestelijk is. De smaakmakers met dienst zijn scampi, kerstomaatjes en een verse venkelknol. Een portie rode chilipeper zorgt voor kleur en een beetje culinair 'vuur', maar uiteraard beslis je zelf hoe pittig deze bereiding mag zijn.

Vorbereiding

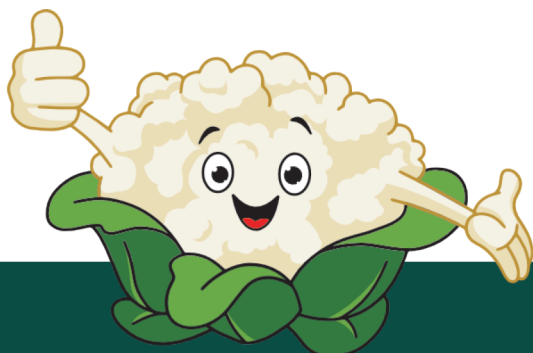
Laat de scampi tijdig ontdooien. Leg ze nooit in te heet water, want dan beginnen de dikke garnalen al te garen en krijgen ze meteen een roze bloe.

Bereiding

- Breng een ruime hoeveelheid water aan de kook. Wees niet zuinig want pasta wil zwemmen. Voeg ook een flinke snuif zout toe aan het water.
- Pel de scampi en maak een ondiepe insnede langs de rug van de dikke garnaal. Verwijder altijd het darmkanaal van de beestjes. Gebruik hiervoor een mespunt of een vel keukenpapier.
- Zet een ruime hoge pan op en matig vuur (een sauteuse) en schenk er een scheut olijfolie in.
- Laat de olie heet worden en geef de scampi in enkele minuten een bakbeurt langs de beide zijden. Kruid ze tussendoor met wat peper van de molen en een beetje zout.
Let op: Enkel het goudbruine korstje telt. De scampi mogen binnenin nog niet gaar zijn. Dat komt later.
- Schep de kortgebakken scampi uit de pan en zet ze even opzij. Hou de lege pan klaar voor het vervolg van de bereiding.
- Pel de sjalotten en snij ze overlans in twee. Snij de halve sjalotten vervolgens in lange fijne reepjes (julienne).
- Deel de venkelknol overlans in twee en snij het taaie hart vlakbij het wortelstukje weg. Snij de groente vervolgens in reepjes van zo'n halve centimeter breed.

Ingrediënten (4 pers)

800g scampi
400g linguini
250g kerstomaten
1 venkel
2 sjalotten
1 rode chilipeper
1 citroen
1/4de bussel platte peterselie (optioneel)
enkele scheutjes olijfolie
peper en zout



**Hoe kan je iets met liefde koken,
wat zonder liefde is geproduceerd?**

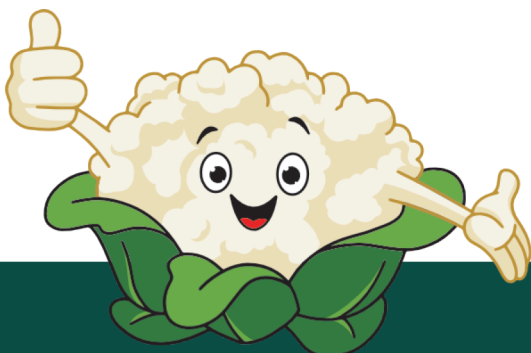
Loesje

Veldvers Recept

- Verhit een scheut olijfolie in de diepe pan en stoof de reepjes sjalot en venkel gedurende 3 tot 5 minuten. Roer regelmatig en gebruik een matig vuur. De venkel moet nog wat 'beet' hebben.
- Snij intussen de rode chilipeper overlans in twee en schraap er de gevaarlijk pikante zaadjes uit. Snij de stukken peper in flinterdunne plakjes. Wie niet gesteld is op pikant, kan minder of desnoods geen chilipeper gebruiken.
- Doe de fijne stukjes chilipeper in de pan met groenten en laat ze ook even meestoven. Zet het vuur nadien zeer zacht.
- Neem de tijd om alle kerstomaatjes doormidden te snijden. Zet de kleine tomaten even opzij.
- Kook de pasta beetgaar in het kokende water. Verminder de aangegeven kooktijd met 1 minuut, want de pasta gaart nog kort tijdens de afwerking van het gerecht.
- Zet een beetje van het kookvocht vol zetmeel opzij. Laat de pasta uitlekken.
- Doe de halve tomaatjes en de voorgebakken scampi in de pan met groenten. Schep er ook de dunne pastalinten bij en roer alles voorzichtig. Een scheptang is ideaal hiervoor. Intussen zullen de scampi nog een beetje garen, zonder te veranderen in rubberen garnalen.
- Roer een beetje van het kookvocht van de pasta doorheen de bereiding. Dat zorgt voor een mooie glans en een beetje binding.
- Snipper de gespoelde bladpeterselie fijn. Wees niet te zuinig op de hoeveelheid peterselie. Roer de kruidensnippers doorheen het gerecht.
- Spoel de citroen en rasp een beetje van de dunne gele schil. Strooi de stukjes gele zeste in de pan met pasta. Druppel aansluitend ook een beetje vers citroensap over de bereiding.
- Meng alles, proef en voeg naar smaak peper van de molen en een snuifje zout toe.

Serveer de pastaschotel in diepe borden!

Recept: Dagelijkse Kost



**Hoe kan je iets met liefde koken,
wat zonder liefde is geproduceerd?**

Loesje