



Volkorenpasta met gerookte makreel

en kruidige venkel-tomatensaus



ca. 20min



2 personen

Italianen houden van olijfolie. Het liefst lekker veel en overal doorheen. Wij ook, maar af en toe lusten we ook wel iets lichters. Voor dit pastagerecht met volkorenfusilli gebruiken we alleen wat olie om de venkel in te bakken. Daarna gaan er tomaten en stukjes gerookte makreel bij. Kortom, bomvol smaak, makkelijk te bereiden en perfect in balans.

Wat je van ons krijgt

- 250g volkoren fusilli ¹
- 3 tomaten
- 1 venkel
- 10g verse peterselie
- 1 citroen
- 1 teen knoflook
- 1 verse chilipeper
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1x gerookte makreel
- 1 zakje kappertjes

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

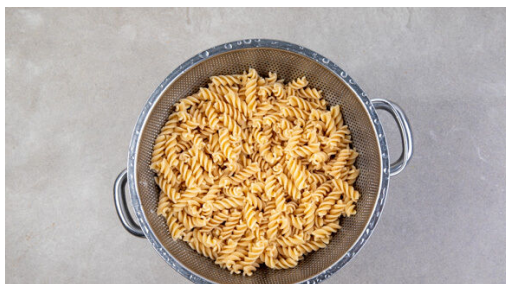
Gebruik een pincet om eventuele graten uit de makreel te trekken.

Allergenen

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 763kcal, vet 21.1g, koolhydraten 103.0g, eiwit 37.5g



1. Pasta koken

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 7-8min beetgaar. Laat de **pasta** uitlekken in een vergiet.



4. Venkel bakken

Verhit een wok of grote koekenpan met 1 el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **venkel** 5-7min totdat hij iets zachter is en bruin begint te kleuren.



2. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **tomaten** in grove stukken. Snijd de **venkel** in de lengte doormidden en dan in dunne plakken, bewaar wat **loof** voor de garnering. Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Snijd de **citroen** in partjes. Pel en hak de **knoflook** fijn. Snijd de **chilipeper** in dunne ringen. Verwijder evt. de zaadjes als je het minder pittig wilt.



5. Tomaten toevoegen

Voeg de **knoflook** en de **helft van de chilipeper** (of meer) toe en bak 1min mee. Doe de **tomaten** erbij en bak 2min mee. Schenk de **helft van de bouillon** in de pan, roer door en laat 3min zachtjes pruttelen. Breng de **saus** op smaak met peper en zout. Verwijder de huid en evt. graten van de **makreel (zie kooktip, links)**. Snijd de **vis** in stukjes.



3. Bouillon maken

Los het **bouillonpoeder** op in 200ml heet water.



6. Pasta mengen

Roer de **helft van de makreel**, de **kappertjes** en de **helft van de peterselie** door de **saus**. Voeg de **pasta** en evt. nog wat **bouillon** toe. Verdeel de **pasta met saus** over de borden en garneer met de **rest van de makreel**. Bestrooi met de **resterende peterselie** en evt. het **venkelloof**. Leg een **citroenpartje** op elk bord.