



Runderreepjes met penne

in tomatensaus met paprika en courgette



20-30min



2 personen

Er zijn van die gerechten die voor instant geluk zorgen. Deze penne met snelle tomatensaus, Italiaanse runderreepjes en lekker veel groenten is er een van. Je maakt alles (behalve de pasta) in één pan, dus qua afwas is dit ook nog eens een eitje!

Wat je van ons krijgt

- 250g penne ¹
- 1x runderreepjes
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 1 rode paprika
- 1 courgette
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 2 tomaten
- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 10g verse basilicum

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- zeef of vergiet

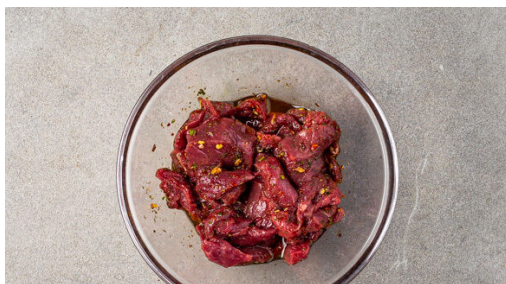
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 774kcal, vet 18.7g, koolhydraten 109.6g, eiwit 39.7g



1. Vlees voorbereiden

Breng genoeg gezouten water voor de **penne** aan de kook in een middelgrote kookpan. Dep het **vlees** droog en wrijf het in met 1el olijfolie en **1/2-1tl Italiaanse kruiden**.



4. Pasta koken

Voeg de **penne** toe zodra het water kookt en kook in 7-9min beetgaar. Giet af en laat uitlekken.



2. Groenten snijden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in dunne reepjes. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes.



5. Vlees braden

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur en braad het **vlees** in ca. 2min rondom aan. Schep op een bord, zet de pan terug op middelhoog vuur en verhit 1el olijfolie. Voeg de **paprika, courgette, ui** en **knoflook** toe en bak 2-3min.



3. Tomatensaus maken

Snijd de **tomaten** in vieren, verwijder de kern en schep het **vruchtvlees** in een hoge (maat)beker. Pureer glad en breng op smaak met zout en peper. Snijd de **uitgeholde tomaten** in reepjes.



6. Pasta afmaken

Voeg de **gepureerde tomaat**, 150ml water, de **gesneden tomaat** en het **bouillonpoeder** toe en laat het geheel ca. 1min koken. Schep de **penne** erdoor en proef of je nog zout, peper of **meer Italiaanse kruiden** wil toevoegen. Serveer de **pasta** met het **vlees** en bestrooi met de **basilicum**.