



Pasta met gerookte makreel

en kruidige venkel-tomatensaus



20-30min



2 personen

Waar ze in Italië nogal scheutig met olijfolie omgaan, laat dit pastagerecht je zien dat less daadwerkelijk more is. Je gebruikt slechts een paar theelepels om de venkel te bakken en voegt er dan zonnige tomaatjes en stukjes gerookte forel toe om er een hartige saus van te maken. Bomvol smaak, voedzaam en ook nog eens lekker makkelijk in de bereiding!

Wat je van ons krijgt

- knoflook
- linguine ¹
- venkel
- gerookte makreelfilet ⁴
- vers chilipepertje
- kappertjes
- groentebouillonblokje ⁹
- tomaten
- citroen
- verse peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- koekenpan of wok
- maatbeker
- kookpan
- vergiet
- waterkoker

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

Kooktip

De kappertjes zijn vrij zout, dus spoel ze even schoon onder de kraan!

Allergenen

gluten (1), vis (4), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 875kcal, vet 33.2g, koolhydraten 104.0g, eiwit 34.2g



1. Pasta koken

Breng een middelgrote kookpan met ruim gezouten water aan de kook. Voeg **3/4e van de linguine** toe zodra het water kookt en kook deze in 9-10min beetgaar. Giet de **pasta** af en zet warm opzij. Gebruik bij grote trek **alle pasta**.



4. Venkel bakken

Verhit 1el olie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur. Voeg de **venkel** toe en bak in 5-7min goudbruin en zacht, roer af en toe.



2. Ingrediënten voorbereiden

Breng intussen 200ml water in een kookpan of waterkoker aan de kook. Hak de **tomaten** grof. Halveer de **venkel**, verwijder kern en stronk en snijd de **groente** in smalle reepjes. Hak de **peterselie** zonder hardere steeltjes fijn. Snijd de **citroen** in partjes. Halveer het **chilipepertje**, verwijder de zaadjes en hak fijn. Pel de **knoflook** en hak fijn.



5. Tomaten koken

Voeg dan de **knoflook** en **1/2 chilipeper** toe, bak 1min mee en voeg naar smaak meer **chilipeper** toe. Doe dan de **tomaten** erbij en bak 2min al roerend totdat de **tomatensappen** vrijkomen. Giet de **helft van de bouillon** erbij en laat alles 3min sudderen. Breng op smaak met peper en evt. wat zout.



3. Bouillon maken

Doe het zojuist gekookte water in een maatbeker en verkruimel het **bouillonblokje** erboven, roer om op te lossen.



6. Pasta mengen

Scheur de **gerookte makreel** ondertussen grof. Voeg de **helft van de makreel**, **helft van de kappertjes** (zie tip) en **1/2 gehakte peterselie** aan de sauspan toe. Meng goed en voeg de **sous** aan de **gekookte pasta** toe. Roer goed en voeg naar wens meer **bouillon** toe. Schep de **pasta** op en garneer met de **rest van de makreel** en **peterselie**. Geef de **citroenpartjes** erbij.