

DINNERLY



Spaghetti in vegan tomatensaus met een basilicum-pompoentopping



20-30min



2 personen

Gelukkig zijn veganistische pastagerechten niet zo moeilijk te vinden – pasta is tenslotte voor iedereen! En we willen echt niet dat iemand zonder deze Italiaanse heerlijkheid moet leven. Daarom hebben we vandaag een puur plantaardige pastaschotel met knapperige groenten, tomatensaus en oregano. En last but not least: een heerlijke topping van basilicum en pompoenpitten.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 ui
- 1 wortel
- 1 prei
- 15g verse kruidenmix: basilicum & oregano
- 200g spaghetti ¹
- 1 blik cherrytomaten
- 25g pompoenpitten

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

KOOKGEREI

- 2 middelgrote kookpannen
- kleine koekenpan
- maatbeker
- vergiet

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

ALLERGENEN

gluten (1), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 704kcal, vet 23.6g, koolhydraten 98.4g, eiwit 20.8g



1. Groenten snijden

Pel en hak 1 teen knoflook fijn. Pel de **ui** en snij 'm fijn. Schil de **wortel** evt., snij 'm in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Snij de **prei** ook in de lengte doormidden en dan overdwars in dunne reepjes. Hak de **oregano** mét zachte steeltjes grof.



2. Groenten bakken

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Verhit een tweede middelgrote kookpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie en bak de **prei** en **ui** met een snuf zout ca. 3min. Voeg dan de **wortel**, de **oregano** en de knoflook toe en bak nog 2-3min, tot de **groenten** zacht zijn.



3. Saus koken

Voeg de **cherrytomaten** met 200ml water, 1el balsamicoazijn, ½tl zout en ½tl peper toe aan de **groenten** in de pan. Breng het geheel aan de kook, zet het vuur dan lager en laat 15-17min zachtjes koken. Proef en breng op smaak met zout, peper en suiker.



4. Pasta koken

Doe de **pasta** in het kokende water en kook het in 11-13min beetgaar. Schep **100ml pastawater** uit de pan, giet de **pasta** af en laat uitlekken. Verhit ondertussen een kleine koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de **pompoenpitten** in 2-4min goudbruin. Schep ze uit de pan en laat afkoelen. Hak de **basilicum** mét steeltjes fijn.



5. Afmaken en serveren

Meng de **pompoenpitten** en de **basilicum** met 1el olijfolie, 1el balsamicoazijn en een snuf zout en peper. Meng de **pasta** met de **saus** en **50-75ml pastawater**. Proef en breng op smaak met zout en peper. Verdeel de **pasta** in **tomatensaus** over borden en top met de **basilicum-pompoentopping**.



6. Geduld is een schone zaak

De tomatensaus krijgt z'n smaak tijdens de lange suddertijd. Voor de perfecte saus kun je 'em tegen het einde van de kooktijd om de paar minuten proeven en op smaak brengen met zout en peper. Als je met kinderen eet, laat ze dan eerst de topping proeven - als ze die niet lekker vinden, rasp dan een beetje kaas over hun bordje spaghetti.