



V2: Volkorenpasta met tomaten-rozemarijnsaus

met kappertjes, rucola en amandeltopping



ca. 30min



2 personen

Vandaag draai je een veganistische droompasta in elkaar. Dit bijzondere gerecht maakt indruk met zijn brede palet aan smaken en texturen: geroosterde tomaten met rozemarijn- en knoflooktonen, knapperige kappertjes, pittige rucola en een heerlijke topping van gehakte amandel en peterselie. En dan hebben we die verrukkelijke basis nog niet eens genoemd: een bedje van volkorenspaghetti om vol genot naar binnen te werken!

Wat je van ons krijgt

- 4 tomaten
- 2 tenen knoflook
- 10g verse kruidenmix: platte peterselie & rozemarijn
- 25g amandelen ¹⁵
- 50g panko ¹
- 1 zakje edelgistsvlokken
- 200g volkorenspaghetti ¹
- 1 zakje kappertjes
- 50g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- middelgrote kookpan
- vergiet

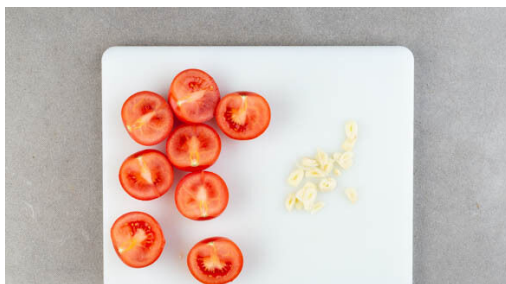
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), noten (15), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 817kcal, vet 33.9g, koolhydraten 104.3g, eiwit 22.6g



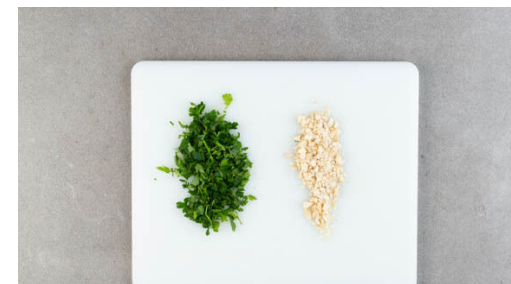
1. Tomaten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Halveer de **tomaten**. Pel de **knoflook** en snijd in dunne plakjes.



2. Tomaten roosteren

Leg de **tomaten** met de snijkant naar boven in een ovenschaal en verdeel de **knoflook** en **rozemarijn** erbovenop. Bedruppel met 2el olijfolie en 1el balsamicoazijn, en kruid met een flinke snuf peper en zout. Rooster de **tomaten** 20-25min in de oven tot ze zacht zijn.



3. Topping voorbereiden

Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Hak de **amandelen** ook fijn.



4. Topping maken

Verwarm een middelgrote kookpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Voeg de **peterselie, amandel** en de **helft van de panko** toe en bak al roerende in 3-5min goudbruin. Neem de pan van het vuur en meng de **helft van de edelgistsvlokken** erdoor. Schep alles uit de pan en zet opzij.



5. Pasta koken

Breng in de gebruikte kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 13-14min beetgaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan en giet de **pasta** af. Laat uitlekken en doe terug in de pan.



6. Saus maken

Verwijder de **velletjes** van de **tomaten** en vis de **rozemarijn** uit de ovenschaal. Plet de **tomaten** met een vork of aardappelstamper en voeg de **kappertjes** toe. Meng de **tomaten-kappertjessaus** met de **pasta** en voeg beetje bij beetje **kookwater** toe totdat je de gewenste dikte hebt bereikt. Schep de **rucola** erdoorheen en bestrooi met de **amandeltopping**.