



Pasta all'Amatriciana met tofu

vegan met oesterzwam en peterselie



ca. 40min



2 personen

Dit gerecht is geïnspireerd op pasta all'Amatriciana - een Italiaanse tomatensaus met guanciale, een speciaal spek. Maar wij hebben hier een vegan versie van gemaakt, met tofu in plaats van spek. Onze tofu krijgt zijn rokerige, pittige smaak van gerookt paprikapoeder en zijn knapperigheid van het bakken in de oven. Een geweldig alternatief!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 2 tenen knoflook
- 125g oesterzwammen
- 1 blok gemarineerde bio-tofu ⁶
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1 kuipje ahornsiroop
- 200g penne ¹
- 3 tomaten
- 10g verse peterselie
- 1 blikje tomatenpuree

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- grote koekenpan met deksel
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 823kcal, vet 30.8g, koolhydraten 105.4g, eiwit 29.2g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Pel en hak de **ui** en de **knoflook** fijn. Scheur de **oesterzwammen** in reepjes. Wikkel de **tofu** in keukenpapier en druk er zoveel mogelijk vocht uit, verkruimel de **tofu**.



2. Tofu bakken

Leg de **tofu** op een bakplaat met bakpapier en meng met de **helft van de knoflook**, het **paprikapoeder**, de **helft van de ahornsiroop**, 2el olijfolie en ½tl zout. Bak de **tofu** in 12-14min goudbruin en krokant in de oven. Schep halverwege de baktijd een keer om.



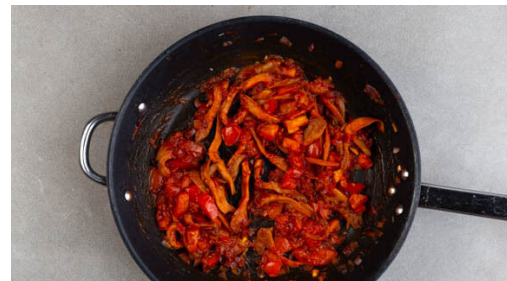
3. Groenten snijden

Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Snijd de **tomaten** in grove blokjes. Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn.



4. Saus starten

Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op medium tot hoog vuur en bak de **oesterzwammen**, **ui** en de **rest van de knoflook** 2-3min. Voeg dan de **tomaat**, de **tomatenpuree**, 100ml water, ½tl zout en ½tl suiker toe. Leg een deksel op de pan en laat ca. 3min sudderen.



5. Pasta koken

Doe de **pasta** in het kokende water en kook in 8-10min beetgaar. Schep **1 kopje pastawater** uit de pan, giet dan de **pasta** af en laat uitlekken. Neem ondertussen de deksel van de pan en laat de **saus** nog 4-5min sudderen en inkoken. Breng op smaak met peper en zout.



6. Afmaken en serveren

Schep de **pasta** en de **helft van de peterselie** door de **saus**. Voeg evt. wat **pastawater** toe als de **saus** te dik is. Verdeel de **pasta** over diepe borden of kommen, top met de **tofu** en bestrooi met de **rest van de peterselie**.