

DINNERLY



V2: Vegan pasta bolognese met gebakken prei



20-30min



2 personen

Soms heb je gewoon zin in een oude vertrouwde klassieker, en wat is er dan beter dan het meest geliefde pastagerecht aller tijden: bolognese! Maar zelfs daar kunnen we nog wat aan verbeteren. Wat dacht je van vegan gehakt, pasta in schelpvorm en aromatische prei in de saus én als krokante topping? Heerlijk!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g lumaconi ¹
- 3 tomaten
- 1 prei
- 200g vegan gehakt ⁶
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 1 blikje tomatenpuree

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el plantaardige boter
- 1el bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- balsamicoazijn ¹⁷

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- kleine koekenpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- vergiet

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

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 684kcal, vet 11.7g, koolhydraten 107.3g, eiwit 30.4g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Verwijder de harde kern uit de **tomaten** en snij het **vrucht vlees** in grove stukken. Pel 1 teen knoflook en snij fijn. Snij de **prei** in de lengte doormidden, was de bladeren grondig en snij ze overdwars in dunne repen. Leg een **handvol groene preirepen** opzij tot **stap 4**.



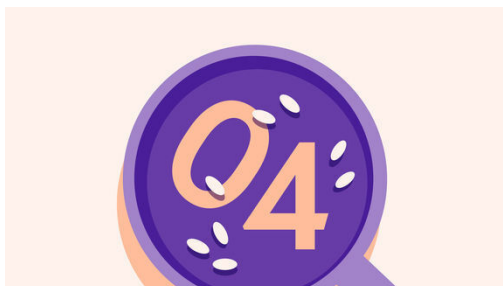
2. Gehakt bakken

Smelt 1el plantaardige boter in een grote koekenpan. Voeg het **vegan gehakt** en een flinke snuf zout toe en bak in 2-3min op hoog vuur rul. Zet het vuur lager en voeg de **prei** (afgezien van die ene handvol), de **kruidenmix**, de knoflook en een snuf peper en zout toe aan de pan. Bak nog ca. 2min, tot de **prei** zachter wordt.



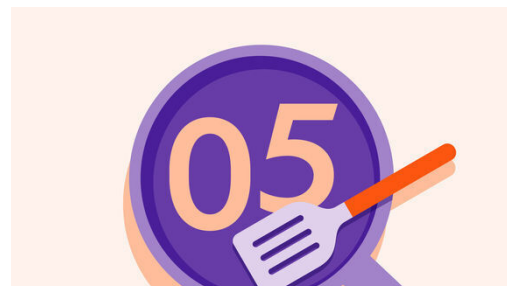
3. Saus en pasta koken

Voeg de **tomaten** en **tomatenpuree** toe aan de pan met **gehakt** en bak ca. 2min mee. Roer dan 200ml water en 1el balsamicoazijn erdoor en laat de **saus** 8-10min zachtjes koken, tot ie een beetje indikt. Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 11-13min beetgaar. Laat uitlekken in een vergiet.



4. Prei bakken

Meng de **groene preirepen** uit **stap 1** met 1el bloem en een snuf peper en zout. Smelt 1el plantaardige boter in een kleine koekenpan. Bak de **prei** al roerende in 3-5min op medium tot hoog vuur goudbruin.



5. Afmaken en serveren

Meng de **pasta** door de **bolognesesaus** en breng op smaak met 1el balsamicoazijn en een snuf peper, zout en suiker. Garneer de **pasta bolognese** met de **gebakken prei**.



6. Op jouw manier

Je kunt de pasta heel makkelijk naar jouw smaak aanpassen. Zin in gedroogde kruiden? Probeer oregano, basilicum of tijm! Heb je nog groenteresten in de koelkast liggen? Snij ze klein en bak ze in **stap 3** mee! Gebruik dan evt. wat meer water, zodat alles goed gaar wordt.