



V2: Linzen-strozzapreti met pecannoten

in vegan paprika-cashewsaus met spinazie



ca. 25min



2 personen

Als je vaker veganistisch eet, weet je vast wel dat je heerlijke romige sauzen kunt maken met cashewnoten en edelgistvlokken. Vandaag voegen we nog een extraatje toe, in de vorm van pittige gekaramelliseerde pecannoten.

Wat je van ons krijgt

- 250g strozzapreti van biologische rode linzen
- 50g cashewnoten ¹⁵
- 1 paprika
- 1 teen knoflook
- 1 chilipeper
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 25g pecannoten ¹⁵
- 1 zakje edelgistsvlokken
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 150g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- kleine koekenpan
- waterkoker
- staafmixer met beker
- maatbeker
- bakpapier
- vergiet

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

Allergenen

noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 842kcal, vet 30.4g, koolhydraten 90.5g, eiwit 46.0g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Breng in een waterkoker 125ml water aan de kook (kook evt. meer water, afhankelijk van de minimale hoeveelheid van je waterkoker). Doe de **cashewnoten** met 125ml kokend water in een hoge (maat)beker. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in grove stukken. Pel en hak de **knoflook** grof.



4. Noten karamelliseren

Hak de **helft van de chilipeper** fijn en meng met 1el suiker, een **flinke snuf paprikapoeder** en een snuf zout. Verhit een kleine koekenpan op middelhoog vuur en smelt de **chilisuiker** tot een gouden **karamel**. Voeg de **pecannoten** toe en roer snel door. Verdeel de **noten** over een stuk bakpapier en laat afkoelen.



2. Paprika bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **paprika** met een snuf zout ca. 4min. Voeg de **knoflook** toe en bak ca. 1min mee. Schep de **paprika** en de **knoflook** uit de pan en voeg toe aan de **cashewnoten**. Was de pan nog niet af.



5. Saus pureren

Pureer de **cashewnoten** en de **paprika** met 1-2tl azijn, de **helft van de edelgistsvlokken**, de **helft van het bouillonpoeder**, een **flinke snuf paprikapoeder** en een snuf peper tot een gladde **saus**. Proef en breng op smaak met zout.



3. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 6-8min beetgaar. Vang bij het afgieten een **kopje pastawater** op. Giet af en laat uitlekken.



6. Pasta afmaken

Zet de koekenpan terug op middelhoog vuur en verwarm de **paprika-cashewsaus** met de **spinazie** 2-3min, tot de **saus** licht ingedikt is en de **blaadjes** geslonken zijn. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de **pasta** toe en evt. wat **pastawater**. Serveer de **pasta** bestrooid met de **gekaramelliseerde pecannoten**.