



## Winterspecial: Vegetarische linzen-bolognese

met kappertjes en olijven



30-40min



2 personen

Wij bewijzen vandaag dat de Italiaanse klassieker - bolognese - ook zonder vlees fantastisch is! Je maakt 'm met rode linzen, lekker veel groente en zoutige olijven en kappertjes en je serveert 'm met penne en een Thaise chilipeper voor extra pit. En als je de kaas weglaat, heb je in een handomdraai een veganistisch gerecht!

## Wat je van ons krijgt

- 200g biologische penne <sup>1</sup>
- 200g rode linzen
- 1 wortel
- 1 stengel bleekselderij <sup>9</sup>
- 1 sjalotje
- 15g verse kruidenmix: basilicum & oregano
- 1 zakje zwarte olijven
- 1 Thaise chilipeper
- 1 tomaat
- 1 zakje kappertjes
- 500g tomatenpassata
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 1 blokje harde kaas <sup>3,7</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

## Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- grote kookpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

### Kooktip

Maak het gerecht veganistisch door simpelweg de kaas achterwege te houden.

### Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 979kcal, vet 23.3g, koolhydraten 156.4g, eiwit 39.8g



### 1. Linzen weken

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Doe de **linzen** in een maatbeker, giet 150ml heet water erbij en zet opzij om te weken.



### 4. Linzen toevoegen

Voeg de **kappertjes**, **oregano**, **olijven**, **tomaat** en **passata** toe aan de **groente** en roer door. Voeg dan de **linzen incl. water** toe en schenk er evt. nog 120-150ml water bij. Laat de **vega-bolognese** 15-20min zachtjes koken op middelhoog vuur, tot de **linzen** beetgaar zijn. Proef en breng verder op smaak met wat azijn, **chilipeper**, de **kruidenmix**, peper en zout.



### 2. Groente snijden

Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm grof. Snijd de **bleekselderij** in de lengte doormidden en dan in kleine blokjes. Halveer en pel de **sjalot** en snipper fijn. Pluk de **oreganoblaadjes** en hak ze grof. Hak de **olijven** en de **chilipeper** ook grof. **Tip:** verwijder de zaadlijsten als je het minder pittig wilt. Snijd de **tomaat** in grove blokjes.



### 5. Pasta koken

Voeg terwijl de **bolognese** opstaat de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 8-10min beetgaar. Schep ca. **100ml kookwater** uit de pan. Giet de **pasta** af in een zeef, laat kort schrikken met koud water, doe terug in de pan en zet afgedekt opzij.



### 3. Groente fruiten

Verhit een grote kookpan op hoog vuur met 1el olijfolie en fruit de **wortel**, de **bleekselderij** en de **sjalot** 3-4min. Spoel de **kappertjes** af in een zeef en laat uitlekken.



### 6. Pasta afmaken

Pluk de **basilicumblaadjes**, snijd ze grof en voeg toe aan de **linzen-bolognese**. Schep de **pasta** erdoor. Voeg evt. wat **pastawater** toe om de **saus** iets te verdunnen. Rasp de **kaas** fijn en serveer de **pasta** bestrooid met de **kaas**.