



V2: Linzenpasta met amandel en broccoli

in vegan cashew-tomatensaus



ca. 25min



2 personen

Vandaag hebben we een snel pastagerecht met veel smaak: heerlijke strozzapreti van rode linzen in een romige saus met gedroogde tomaten en cashewnoten, op smaak gebracht met frisse citroenrasp en basilicum. Broccoli voegt extra bite toe en er is ook nog een topping van gerookte amandelen. Het staat op tafel voordat je "eet smakelijk" kunt zeggen!

Wat je van ons krijgt

- 250g strozzapreti van biologische rode linzen
- 100g cashewnoten ¹⁵
- 1 broccoli
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 40g gedroogde tomaten
- 1 zakje edelgistsvlokken
- 2 tomaten
- 10g verse basilicum
- 1 onbehandelde citroen
- 25g gerookte amandelen ¹⁵

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan met deksel
- staafmixer met beker
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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 1008kcal, vet 41.3g, koolhydraten 96.3g, eiwit 56.5g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng in een middelgrote kookpan genoeg gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Week de **cashewnoten** in heet water. Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes, schil de **stronk** en snijd in dunne staafjes. Halveer en pel de **ui** en snijd in dunne reepjes. Pel de **knoflook** en snijd fijn.



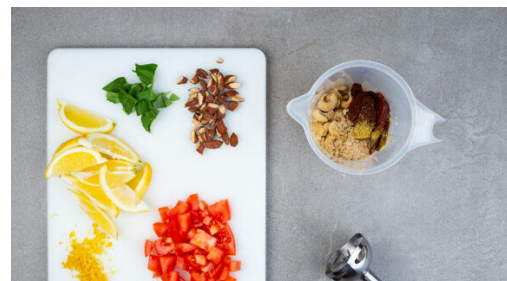
4. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 6-8min beetgaar. Schep met een kopje wat **pastawater** uit de pan, giet de **pasta** af in een vergiet, laat uitlekken en doe terug in de pan. Giet ondertussen de **cashewnoten** af en hak de **gedroogde tomaten** grof.



2. Ui bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **ui** 2-3min. Voeg de **knoflook** en een snuf zout toe en bak ca. 1min mee. Los de **helft van het bouillonpoeder** op in 300ml warm water. Blus de **ui** en **knoflook** af met **200ml bouillon**.



5. Ingrediënten voorbereiden

Doe de **cashewnoten** met de **gedroogde tomaten**, de **edelgistsvlokken** en de **rest van de bouillon** in een hoge (maat)beker en pureer glad. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **tomaten** in blokjes. Pluk de **basilicumbaadjes** en scheur ze grof. Rasp de **citroenschil** fijn en snijd de **citroen** in partjes. Hak de **amandelen** grof.



3. Broccoli garen

Voeg de **broccoli** met een snuf peper toe aan de pan. Breng de **bouillon** aan de kook, leg dan een deksel op de pan en laat de **broccoli** ca. 5min zachtjes koken, tot de **broccoli** gaar maar nog wel knapperig is.



6. Afmaken en serveren

Voeg de **cashewsaus** en de **tomaten** toe aan de **broccoli** en laat het geheel 2-3min sudderen. Roer de **citroenrasp** en $\frac{2}{3}$ van de **basilicum** erdoor. Schep de **pasta** erdoor en voeg evt. een beetje **pastawater** toe. Proef en breng op smaak met peper en zout. Serveer de **pasta** bestrooid met de **rest van de basilicum** en de **amandelen**, geef de **citroenpartjes** erbij.