

DINNERLY



V: Vega penne bolognese met paprika en geraspte kaas



20-30min



2 personen

Penne bolognese is over de hele wereld een geliefd gerecht... behalve in Italië! Daar noemen ze het namelijk liever ragù. De naam bolognese verspreidde zich vanaf de Tweede Wereldoorlog, toen soldaten uit de VS het gerecht in Bologna probeerden. Toen ze het thuis wilden klaarmaken, waren ze de naam van het gerecht vergeten, maar herinnerden zich nog de stad. Vandaag draai je een fantastische versie in elkaar met vegan gehakt.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g biologische penne ¹
- 2 paprika's
- 2 rode uien
- 200g vegan gehakt ⁶
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- vergiet
- staafmixer met beker

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

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 848kcal, vet 31.2g, koolhydraten 105.8g, eiwit 30.8g



1. Groente snijden

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika's** en snij het **vruchtvlees** in repen van ca. 1cm breed. Pel en halveer de **uien** en snij in dunne reepjes. Pel 1 teen knoflook en snij in dunne plakjes.



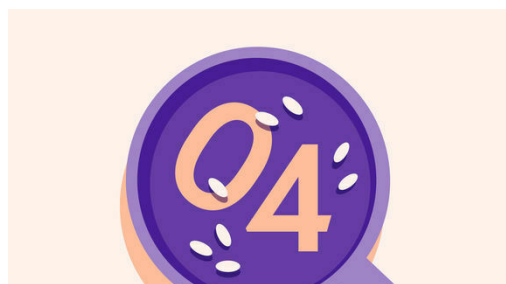
2. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 7-9min beetgaar. Schep ca. **200ml kookwater** uit de pan. Laat de **pasta** dan uitlekken in in een vergiet.



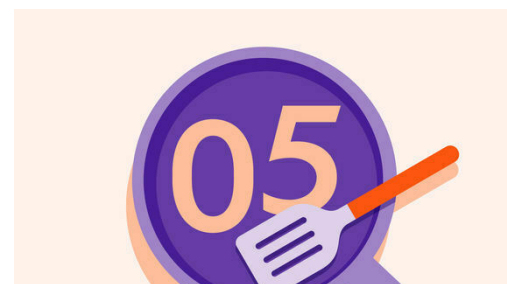
3. Groente bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **ui**, **paprika** en knoflook 8-10min. Roer regelmatig en voeg beetje bij beetje 2-3el water toe. Neem de **groente** uit de pan en doe ze in een hoge beker. Veeg de pan schoon met keukenpapier, deze gebruiken we zo weer.



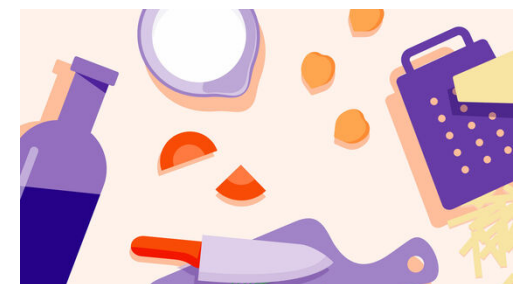
4. Gehakt bakken

Verhit de koekenpan opnieuw op middelhoog vuur met 1tl olijfolie. Bak het **vegan gehakt** met de **kruidenmix** in ca. 6min goudbruin. Doe **50ml kookwater**, 1el olijfolie, 1tl azijn, 1tl suiker en ½tl zout in de hoge beker met **groente** en pureer fijn. Proef en breng op smaak met peper en zout.



5. Saus maken

Voeg de **paprikasaus** toe aan de pan met **gehakt** en roer er **100ml kookwater** door. Schep de **pasta** erdoor en laat het geheel nog 1-2min zachtjes koken. Voeg evt. meer **kookwater** toe. Schep de **pasta bolognese** op borden en rasp de **kaas** eroverheen.



6. Witte lekkernijen

Voor een romigere saus kun je in stap 5 in plaats van water, 2el crème fraîche toevoegen. Of giet een scheutje witte wijn in de saus (als er geen kinderen mee-eten) voor een nog intenser aroma.