

DINNERLY



V: Pasta met vegan kipstukjes in een rijke tomatensaus met wortel



ca. 25min



2 personen

Pasta met tomatensaus is altijd goed - vandaag voegen we zelfs nog een paar extra's toe om het gerecht extra speciaal te maken. De saus verrijken we met verse cherrytomaat en we voegen ook nog eens mediterrane vegan kipstukjes van Heura en knapperige wortel toe. Honger gekregen? Duik snel de keuken in!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g biologische penne ¹
- 1x mediterrane vegan kipstukjes ⁶
- 1 wortel
- 250g cherrytomaten
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 25ml sojasaus ^{1,6}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 3el plantaardige boter
- peper en zout
- suiker

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote 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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 720kcal, vet 19.9g, koolhydraten 96.0g, eiwit 29.8g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Hak de **vegan kipstukjes** grof. Pel 2 tenen knoflook en snij grof. Schil of schrob de **wortel**, halveer in de lengte en snij overdwars in plakjes van ca. 0,5cm dik.



2. Tomaten roosteren

Smelt 3el plantaardige boter in een middelgrote koekenpan. Voeg **vegan kipstukjes**, de **wortel** en knoflook toe en bak met een flinke snuf zout ca. 3min op middelhoog vuur. Zet het vuur dan hoger, voeg de **tomaatjes** en **tomatenpuree** toe en roerbak 5-6min. Druk na een tijdje de **tomaatjes** aan met een spatel zodat ze een beetje uit elkaar vallen.



3. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 7-9min beetgaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan en hou dit apart. Haal de pan van het vuur en laat de **pasta** uitlekken in een vergiet. Doe de **pasta** dan weer in de pan en zet opzij.



4. Saus afmaken

Roer ondertussen de **sojasaus**, 125ml water en 1½tl suiker door de **tomaten**. Breng het geheel aan de kook en laat ca. 5min borrelen, tot de **saus** ingedikt is. Kruid met een flinke snuf peper.



5. Mengen en serveren

Schep de **pasta** door de **saus** en verhit het geheel nog eens 1-2min. Voeg evt. kleine scheutjes **kookwater** toe om de consistentie aan te passen. Verdeel de **pasta** over de borden en serveer.



6. Hoera voor pit!

Hou je wel van een beetje pittigheid? Dit gerecht leent zich er perfect voor. Voeg wat chilivlokken of verse rode peper toe aan de saus. Onverwacht? Ja. Geniaal? Absoluut.