

DINNERLY



Geroosterde spruitjes met kaaspasta met prei en gedroogde tomaten



20-30min



2 personen

Wij zien het als onze culinaire taak om spruitjes populairder te maken. Want je kan zoveel met deze lieve, kleine kool! Een van onze favoriete manieren om spruitjes te bereiden is ze in de oven te roosteren. Goudbruin en knapperig zijn ze op hun lekkerst en vormen ze een perfecte tegenhanger van romige kaaspasta en zoetig-zure gedroogde tomaten. Een heerlijk vullend vegetarisch gerecht!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g biologische penne ¹
- 200g gepelde spruitjes
- 1 prei
- 40g gedroogde tomaten
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 100g jonge geraspte kaas ⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- vergiet

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

ALLERGENEN

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 1015kcal, vet 59.2g, koolhydraten 86.9g, eiwit 29.3g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Halveer de **spruitjes**. Pel 2 tenen knoflook en snij grof. Halveer de **prei** in de lengte en snij overdwers in dunne reepjes.



2. Spruitjes roosteren

Meng de **spruitjes** met 2el olijfolie, de helft van de knoflook en een flinke snuf peper en zout. Verdeel gelijkmatig over een bakplaat met bakpapier en rooster 15-20min in de oven, tot de **spruitjes** knapperig en goudbruin zijn.



3. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 7-9min beetgaar. Schep **ca. 100 ml kookwater** uit de pan en hou dit apart. Laat de **pasta** dan uitlekken in een vergiet.



4. Prei opbakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Roerbak de **prei** en de rest van de knoflook 3-4min tot de **prei** zacht wordt. Voeg de **tomaten** toe en bak nog eens ca. 4min. Roer er **50-70ml kookwater** en de **crème fraîche** door. Proef en breng op smaak met peper, zout en ca. 1el azijn.



5. Afmaken en serveren

Schep de **pasta** en **geraspte kaas** door de pan en verwarm tot de **kaas** gesmolten is. Voeg evt. 1 voor 1 eetlepel **kookwater** toe om de consistentie aan te passen. Kruid weer met peper en zout. Verdeel de **pasta** over borden, schep de **geroosterde spruitjes** erop en serveer.



6. Voor de zoetekauw

Is men bij jou thuis nogal sceptisch over spruitjes? Om je eters helemaal te overtuigen kun je wat honing over de groente druppelen voordat je deze in de oven zet. Deze zoete smaak zal genoeg zijn om iedereen over de streep te trekken.