

DINNERLY



Kruidige spaghetti met groente met knapperige edelgistvlokken-topping



ca. 25min



2 personen

Extreme trek in lekkere pasta? Maar dan wel veganistisch? Dat moet lukken! Vandaag serveren we namelijk spaghetti met aubergine en fruitige tomaat in een pittige aubergine-olijvensaus. En niet te vergeten: een krokante topping van edelgistvlokken. Een honderd procent plantaardig pastagerecht dat ook nog eens supersnel te bereiden is. Buon appetito!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g biologische spaghetti ¹
- 1 aubergine
- 2 tomaten
- 1x Mediterrane aubergine-olijvensaus
- 25g panko ¹
- 1 zakje edelgistvlokken

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan met deksel
- kleine koekenpan
- vergiet

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

ALLERGENEN

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 771kcal, vet 33.0g, koolhydraten 98.3g, eiwit 19.9g



1. Ingrediënten snijden

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Snij de **aubergine** in plakken van 1cm dik en dan in reepjes van 5-8mm breed. Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snij in blokjes van 2-3cm. Pel 2 tenen knoflook en snij fijn.



2. Aubergine bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **aubergine** toe met een flinke snuf zout en bak 3-4min.



3. Saus koken

Voeg de **saus** en **tomaat** toe, roer door en laat 9-10min koken, tot de **aubergine** zacht is. Breng op smaak met peper en zout.



4. 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. Laat de **pasta** dan uitlekken in een vergiet en doe terug in de pan.



5. Topping bereiden

Verhit een kleine koekenpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie. Bak de knoflook 30-60sec. Voeg de **panko**, **edelgistvlokken** en een flinke snuf zout toe en bak de **kruimels** goudbruin. Meng de **saus** door de **pasta**. Voeg evt. 1 voor 1 eetlepel **kookwater** toe om de consistentie aan te passen. Verdeel de **pasta** over borden en garneer met de **topping**.



6. Creatief met kruiden

Hak overgebleven kruiden zoals peterselie of basilicum fijn en strooi als groene garnering over de pasta. Of voeg bij stap 3 een paar snufjes gedroogde chilivlokken toe als je het iets pittiger wilt.