



Volkorenpasta met groentesaus

vega bolognese stijl met basilicum en kaas



ca. 40min



2 personen

Zoek je een klassieker, maar dan toch net een beetje anders? Probeer dan eens deze volkorenpasta met vegetarische bolognesesaus. Je maakt de saus met champignons en geraspte bloemkool. De knapperige topping van broodkruimels, oregano en knoflook maakt het helemaal af. Een klassieker, maar dan toch net even anders. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 250g champignons
- 200g biologische volkoren spaghetti ¹
- 1 ui
- 15g verse kruidenmix: basilicum & oregano
- 400g bloemkoolrijst
- 400g tomatenpassata
- 2 blokjes harde kaas ^{3,7}
- 1 teen knoflook
- 25g paneermeel ¹

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el boter ⁷
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

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

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 905kcal, vet 38.4g, koolhydraten 107.9g, eiwit 30.8g



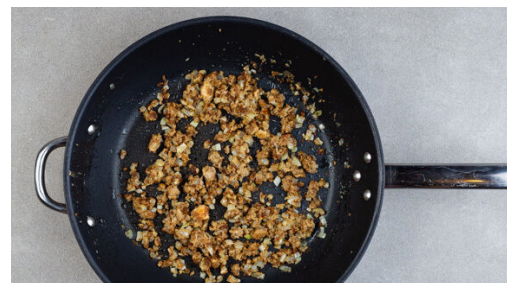
1. Champignonpasta bakken

Snijd ca. **¼e van de champignons** in dunne plakjes. Doe de **rest van de champignons** met 3el olijfolie in een hoge (maat)beker en pureer tot een grove **pasta**. Verhit een grote, droge koekenpan op medium tot hoog vuur. Roerbak de **champignonpasta** 4-6min, tot de **pasta** begint te bruinen.



4. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 8-10min beetgaar. Schep **100ml kookwater** uit de pan en hou dit apart. Laat de **pasta** dan uitlekken in een vergiet.



2. Ui meebakken

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Pel de **ui** en snipper fijn. Voeg de **ui** en ½tl zout toe aan de **champignonpasta** en roerbak 4-6min mee, tot de **ui** zacht wordt.



5. Topping roosteren

Rasp de **kaas** fijn. Pel de **knoflook** en hak fijn. Smelt 1tl boter in een kleine kookpan. Rooster het **paneermeel** en de **knoflook** op middelhoog vuur in 2-3min goudbruin. Neem de pan van het vuur en roer de **oregano** er door.



3. Saus koken

Pluk de **basilicum-** en **oreganoblaadjes** en hak ze apart van elkaar grof. Voeg de **bloemkoolrijst** en de **champignonplakjes** toe aan de koekenpan en roerbak 6-8min mee, tot de **bloemkoolrijst** vast begint te kleven aan de bodem van de pan. Voeg dan de **tomatenpassata** en 1tl boter toe en laat de **saus** 10-12min zachtjes pruttelen. Houd de **saus** daarna op laag vuur warm.



6. Afmaken en serveren

Roer de **kaas, pasta** en **50-75ml pastawater** door de **saus**. Laat al roerend ca. 2min indikken, tot de **saus** de gewenste consistentie heeft. Proef en breng evt. verder op smaak met peper en zout en verdeel over borden. Bestrooi met de **topping** en de **basilicum** en serveer.