

DINNERLY



Koreaans geïnspireerde vega pasta bolognese

met vegan gehakt, champignons en sesamolie



ca. 35min



2 personen

Vandaag laten we ons inspireren door de Italiaanse én Koreaanse keuken. Misschien niet de meest voor de hand liggende combinatie, maar in dit recept lijken ze voor elkaar gemaakt. Zoals je verwacht van pasta bolognese bestaat het gerecht uit pasta, vegan gehakt en tomaten, maar we brengen 'm dit keer op smaak met sesamolie en gember. Voeg nog een paar champignons toe en je kunt genieten van een heerlijke fusion maaltijd!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g biologische tagliatelle ¹
- 1 stukje verse gember
- 250g champignons
- 200g vegan gehakt ⁶
- 3 tomaten
- 1 zakje sesamolie ¹¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 50ml melk ⁷
- 1el boter ⁷
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- keukenrasp
- 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), melk (7), sesamzaad (11), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 776kcal, vet 28.2g, koolhydraten 97.1g, eiwit 32.1g



1. Pasta koken

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**. 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. Borstel evt. de **champignons** en snij ze doormidden (de grotere in kwarten).



2. Vegan gehakt bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak het **vegan gehakt** met ½tl zout 2-3min. Voeg de **champignons** toe en roerbak ze 4-6min mee, tot ze bruin worden (zie ook **stap 6**). Pel 2 tenen knoflook en snij fijn. Schil de **gember** en rasp fijn.



3. Groente bakken

Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snij in partjes. Voeg de **tomaat**, de **gember**, de knoflook en 1el boter toe aan de pan met **vegan gehakt** en roerbak 4-5min, tot het vocht uit de **tomaat** grotendeels is verdampt.



4. Saus maken

Zet het vuur laag. Voeg 50ml melk en 1el balsamicoazijn toe aan de pan en laat het geheel 2-3min zachtjes koken, tot de saus licht indikt.



5. Afmaken en serveren

Schep de **pasta** door de **saus**. Voeg de **sesamolie** en evt. wat **kookwater** toe. Proef en breng op smaak met peper en zout. Schep de **pasta** op borden en serveer.



6. Hoge temperaturen

Zorg ervoor dat de pan goed heet is voordat je het vegan gehakt en de champignons bakt. De hoge temperatuur maakt het vlees krokant en geeft de champignons een mooie bruine kleur. Als het vuur te laag staat, worden de ingrediënten eerder gestoomd en gesudderd dan gebakken. Dus: wees niet bang voor hoge temperaturen!