

DINNERLY



Volkorenspaghetti met vegan hoisin-bolognese

met wortel en champignons



ca. 35min



2 personen

Eén ding is zeker: met pasta maak je zowel kinderen als volwassenen blij. Wij geloven daar echt in en hebben daarom dit stevige spaghettigerecht bedacht voor jong en oud. Mals vegan gehakt met fijne champignons en wortels combineer je met een heerlijke tomatensaus met hoisin. Alleen nog volkoren spaghetti aan toevoegen en je feestmaal is klaar om te serveren.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 ui
- 1 wortel
- 250g champignons
- 200g vegan gehakt³
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 50ml hoisinsaus^{1,2,3}
- 200g biologische volkoren spaghetti¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el plantaardige drink
- 1el plantaardige boter
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- vergiet

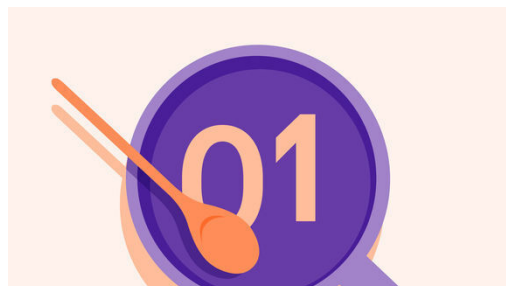
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), sesamzaad (2), soja (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

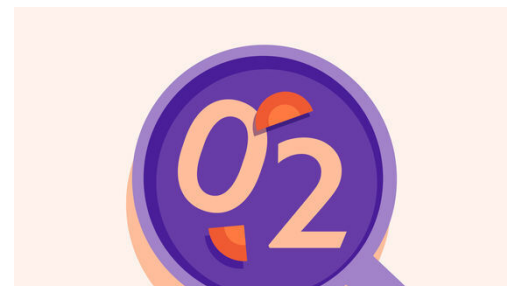
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 883kcal, vet 33.2g, koolhydraten 103.0g, eiwit 33.6g



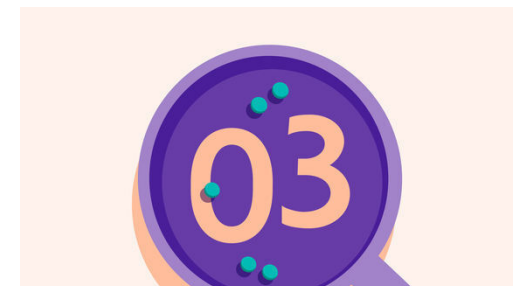
1. Ingrediënten voorbereiden

Pel de **ui** en snipper fijn. Schil of schrob de **wortel**, snij in de lengte in vieren en dan in dunne plakjes. Borstel evt. de **champignons** en snij ze in dunne plakjes. Pel 1 teen knoflook en snij fijn. Zie ook **stap 6**.



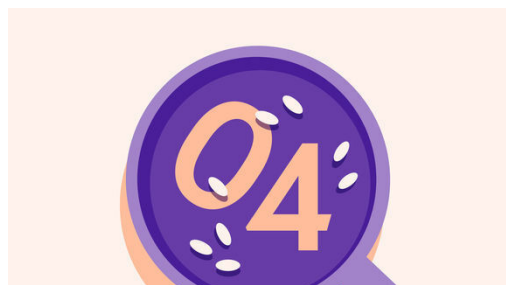
2. Groente bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie. Roerbak de **ui**, **wortel**, **champignons** en knoflook met een flinke snuf peper en zout 5-7min, tot de **groente** zacht is.



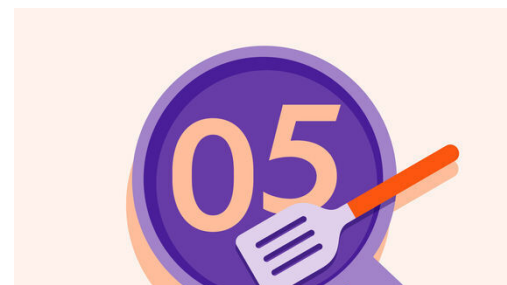
3. Saus koken

Kruid het **vegan gehakt** met een flinke snuf peper en zout, voeg toe aan de pan met **groente** en bak het in 4-5min rul. Roer er na elkaar 2el plantaardige drink en 2el azijn door. Voeg de **tomatenpuree** en de **hoisinsaus** toe, en bak in 3-5min geurend. Voeg 250ml water toe, breng aan de kook en laat tot het serveren op laag vuur borrelen.



4. 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 8-10min beetgaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan en hou dit apart. Laat de **pasta** dan uitlekken in een vergiet.



5. Afmaken en serveren

Voeg de **pasta** en 1el plantaardige boter toe aan de **saus** en roer goed door. Voeg evt. 1 voor 1 eetlepel **kookwater** toe om de consistentie aan te passen. Proef en breng evt. verder op smaak met peper en zout. Schep de **pasta met saus** op borden en serveer.



6. Soffritto

Soffritto is een aromatische mix van in blokjes gesneden groente, zacht gebakken in olijfolie of plantaardige boter en wordt vaak als basis voor sauzen gebruikt. Klinkt lekker? Snij dan alle groente uit stap 1 in heel kleine blokjes en bak ze 20-30 minuten op laag vuur, voordat je ze toevoegt aan de saus. Zo wordt deze extra smaakvol.