

MARLEY SPOON



Hartige stoof met vegan chorizo

met volkoren pasta en kleurrijke groente



ca. 30min



2 personen

Weer zin in een lekker bord spaghetti, maar niet per se met bolognese of carbonara? Dan hebben wij precies wat je zoekt! Vandaag maak je een hartig volkoren pastagerecht met vegan chorizo. De smaakvolle saus bestaat uit kleurrijke groente - paprika, wortel en ui - granaatappel-extract en citroensap. En je maakt deze heerlijke traktatie af met verse peterselie. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische volkoren spaghetti ¹
- 1 paprika
- 1 tomaat
- 5 vegan chorizo-worstjes ²
- 1 wortel
- 1 rode ui
- 1 onbehandelde citroen
- 10g verse peterselie
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 zakje granaatappelextract

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- keukenrasp
- citruspers
- vergiet

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

Allergenen

Gluten (1), Soja (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 923kcal, vet 41.8g, koolhydraten 96.3g, eiwit 32.9g



1. Groente voorbereiden

Verwarm de oven voor op 250°C met de grillfunctie of boven-/onderwarmte. Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Snijd de **paprika** in de lengte doormidden en verwijder de zaadlijsten. Halveer de **tomaat**. Leg de **paprika** en de **tomaat** op een bakplaat met bakpapier, besprenkel met 1 el olijfolie en kruid met een snuf peper en zout.



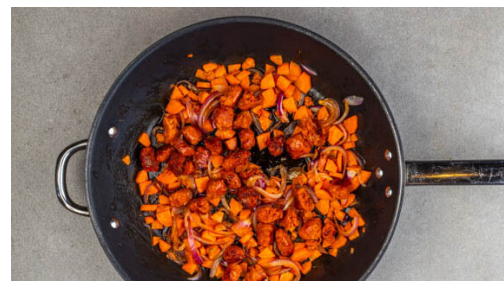
4. Saus maken

Verwijder het velletje van de **tomaten**. Doe de **tomaten**, **paprika**, de **helft van de kruidenmix**, het **granaatappelextract**, **½el citroensap**, de **helft van de citroenrasp**, **1-2el pastawater**, 2el olijfolie en een flinke snuf peper en zout in een hoge (maat)beker en pureer tot een gladde **sous**.



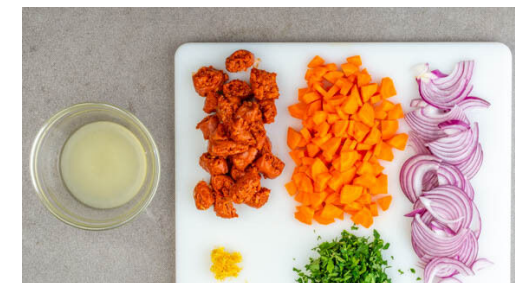
2. Groente bakken

Bak de **paprika** en **tomaat** 7-10min in het bovenste deel van de oven, tot de **groente** geroosterd en zacht is. Doe de **pasta** in het kokende water en kook in 13-14min beetgaar. Schep een **kopje pastawater** uit de pan, giet de **pasta** af in een vergiet en laat uitlekken.



5. Chorizo en groente bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **vegan chorizo**, de **wortel** en de **ui** in 3-5min goudbruin.



3. Ingrediënten voorbereiden

Snijd ondertussen de **vegan chorizo** in blokjes. Schil of schrob de **wortel** evt., snijd 'm in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Halveer en pel de **ui** en snijd in fijne reepjes. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Snijd de **peterselie incl. steeltjes** fijn.



6. Pasta afmaken

Roer de **sous** erdoor en breng kort aan de kook, zet het vuur lager en laat zachtjes koken. Meng de **pasta** door de **chorizostoof**. Voeg evt. naar wens meer **pastawater** toe. Proef en breng op smaak met **citroensap en -rasp**, peper en zout. Schep de **helft van de peterselie** erdoor. Verdeel de **pasta** over borden en bestrooi met de **rest van de peterselie**.