



Vegetarische linzen-bolognese

met kappertjes en olijven



30-40min



2 personen

Wij bewijzen vandaag dat de Italiaanse klassieker - bolognese - ook zonder vlees fantastisch is! Je maakt 'm met rode linzen, lekker veel groente en zoutige olijven en kappertjes en je serveert 'm met penne en een Thaise chilipeper voor extra pit. En als je de kaas weglaat, heb je in een handomdraai een veganistisch gerecht!

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische penne ³
- 200g rode linzen
- 1 wortel
- 1 stengel bleekselderij ¹
- 1 sjalotje
- 15g verse kruidenmix: basilicum & oregano
- 1 zakje zwarte olijven
- 1 Thaise chilipeper
- 1 tomaat
- 1 zakje kappertjes
- 400g tomatenpassata
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 1 blokje harde kaas ^{2,4}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- grote kookpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Kooktip

Maak het gerecht veganistisch door simpelweg de kaas achterwege te houden.

Allergenen

Selderij (1), Eieren (2), Gluten (3), Melk (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 974kcal, vet 18.9g, koolhydraten 144.9g, eiwit 41.5g



1. Linzen inweken

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Doe de **linzen** in een maatbeker met 150ml heet water, zet opzij en laat inweken.



4. Linzen toevoegen

Voeg de **kappertjes**, **oregano**, **olijven**, **tomaat** en **passata** toe aan de **groente** en roer door. Voeg dan de **linzen incl. water** toe en schenk er evt. nog 150-200ml water bij. Laat de **linzen-bolognese** 15-20min zachtjes koken op middelhoog vuur, tot de **linzen** beetgaar zijn. Proef en breng naar wens op smaak met azijn, **chilipeper**, de **kruidenmix**, peper en zout.



2. Groente snijden

Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm grof. Snijd de **bleekselderij** in de lengte doormidden en dan in kleine blokjes. Halveer en pel de **sjalot** en snipper fijn. Pluk de **oreganoblaadjes** en snijd ze grof. Hak de **olijven** en de **chilipeper** grof. **Tip:** verwijder de zaadlijsten als je het minder pittig wilt. Snijd de **tomaat** in grove blokjes.



5. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 7-9min beetgaar. Schep ca. **100ml pastawater** uit de pan. Giet de **pasta** af in een zeef, laat schrikken met koud water, doe terug in de pan en houd warm.



3. Groente fruiten

Verhit een grote kookpan op hoog vuur met 1el olijfolie en fruit de **wortel**, de **bleekselderij** en de **sjalot** 3-4min. Spoel de **kappertjes** af in een zeef en laat uitlekken.



6. Pasta afmaken

Pluk de **basilicumblaadjes**, snijd ze grof en voeg toe aan de **linzen-bolognese**. Schep de **pasta** erdoor. Voeg evt. wat **pastawater** toe zodat de **pasta** gelijkmatig met de **linzen-bolognese** gemengd is. Rasp de **kaas** fijn en serveer de **pasta** bestrooid met de **kaas**.