



Vegan pasta met aubergine

en 'cheesy' amandelroomsaus met rucola



20-30min



2 personen

Als je vaker veganistisch eet, heb je vast wel eens gehoord van edelgistvlokken, of nutritional yeast. Dit bijzondere goedje heeft een lekker hartige umamismaak en wordt vaak gebruikt om geraspte kaas na te bootsen. Dat laatste doe je vandaag door edelgist aan een amandelroomsaus toe te voegen. Het resultaat is een heerlijk zuivelvrije maaltijd.

Wat je van ons krijgt

- 1 aubergine
- 2 zakjes amandelen ¹⁵
- 1 citroen
- 2 zakjes edelgistsvlokken
- 1 zakje zwarte olijven
- 250g spaghetti ¹
- 1 zakje pompoenpitten
- 1x rucola

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote kookpan
- kleine koekenpan
- staafmixer en maatbeker
- vijzel
- fijne keukenrasp
- vergiet

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

Kooktip

Je kunt de pompoenpitten ook heel fijn hakken en dan met de rest van gistvlokken en een snuf zout mengen.

Allergenen

gluten (1), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

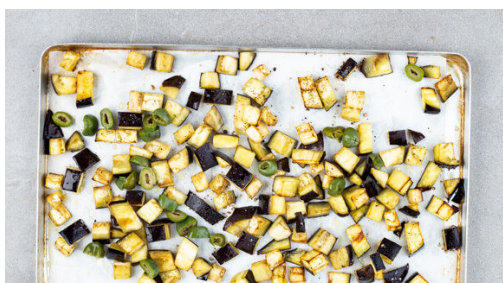
Voedingswaarde per portie

calorieën 993kcal, vet 59.7g, koolhydraten 81.3g, eiwit 28.7g



1. Aubergine roosteren

Verwarm de oven voor op 210°C. Snijd de **aubergine** in blokjes en spreid ze uit over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1-2el olijfolie en een snuf zout en peper. Rooster in ca. 20min in de oven gaar en goudbruin.



4. Olijven meebakken

Halveer de **olijven** en meng ze met **1el citroensap**. Bak ze in de laatste 5min op de bakplaat met **aubergine** mee.



2. Amandelen roosteren

Hak de **amandelen** grof en rooster ze in een droge, kleine koekenpan in 1-2min goudbruin. Let op, ze kunnen snel aanbranden. Breng ruim gezouten water in een grote kookpan aan de kook voor de **pasta**.



5. Pasta koken

Voeg **2/3e van de spaghetti** aan het kokende water toe (of meer bij grote trek). Kook de **pasta** in 7-8min gaar en vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op. Doe de **pasta** gemengd met een scheutje olijfolie terug in de pan. Rooster de **pompoenpitten** ca. 2min op matig vuur. Maal de **pitten** met **rest van de gistvlokken** en een snuf zout fijn (**zie tip, links**).



3. Amandelroom maken

Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Doe ca. **2/3e van de amandelen** met **2/3e van de edelgistsvlokken**, **1tl citroenrasp**, **1el citroensap** en 2-3el olijfolie in een hoge (maat)beker. Voeg tijdens het pureren geleidelijk 100-150ml water toe, net zoveel tot de **sous** vloeibaar, maar niet te dun is. Breng op smaak met peper en zout.



6. Spaghetti mengen

Meng de **pasta** met de **amandelroom** toe. Voeg **kookwater** toe als de **sous** te dik is. Breng op smaak met peper en zout. Serveer de **pasta** met de **aubergine**, **olijven**, de **rest van de amandelen** en de **pompoenpittentopping**. Meng de **rucola** met 1el olijfolie, **2-3tl citroensap** en een snuf peper, zout en suiker en serveer dit er als **salade** bij.