



Vegan pasta carbonara

met portobellobacon en een rucolasalade



20-30min



2 personen

Een vegan carbonara klinkt als een contradictio in terminis. Want hoe maak je een vegan versie van een gerecht dat hoofdzakelijk uit boter, ei en spek bestaat? Chef Martina kreeg het voor elkaar, door gul gebruik te maken van sojaroomb, edelgistvlokken en noten. Verder kwam ze op het briljante idee om dunne plakjes portobello knapperig te bakken ter vervanging van de bacon. Een geslaagd experiment, al zeggen we het zelf.

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 zakje milde mosterd ¹⁰
- 1 zakje kurkumapoeder
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1 zakje edelgistvlokken
- 1 pakje sojaroomb ⁶
- 250g penne ¹
- 2 portobello's
- 1 zakje pijnboompitten
- 1x babyspinazie
- 1x rucola

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- staafmixer met maatbeker
- vergiet

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

Kooktip

Maak je geen zorgen als de portobelloplakjes nog slap zijn na het bakken. Ze worden knapperig tijdens het afkoelen.

Allergenen

gluten (1), soja (6), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 884kcal, vet 38.0g, koolhydraten 108.2g, eiwit 26.4g



1. Saus maken

Verwarm de oven voor op 220°C. Pel en hak de **ui** en **knoflook** grof. Doe de **ui** en **knoflook** met de **mosterd**, **1/4tl kurkuma**, **1tl paprikapoeder**, **1/4tl zout**, de **edelgistvlokken** en **sojaroomb** in een hoge (maat)beker. Pureer glad.



2. Portobellobacon maken

Breng ruim gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Verwijder de stelen en snijd de **portobello's** in zo dun mogelijke plakjes. Meng ze met 2el olie, **1/2tl gerookt paprikapoeder**, **1/4tl zout** en een snuf peper. Verdeel de **portobello's** over 1-2 bakplaten met bakpapier. Bak 13-18min en schep halverwege om. Laat buiten de oven afkoelen (**zie tip, links**).



3. Pasta koken

Voeg de **penne** toe zodra het water kookt en breng het water opnieuw aan de kook. Kook de **pasta** in 7-9min beetgaar. Vang bij het afgieten **100ml kookwater** op.



4. Pijnboompitten roosteren

Verhit een droge, grote hapjespan of koekenpan op middelhoog vuur. Rooster de **pijnboompitten** in 2-3min goudbruin. Let op, ze kunnen snel verbranden. Haal ze uit de pan.



5. Saus verwarmen

Schenk de **saus** in de gebruikte koekenpan en breng aan de kook. Laat 4-5min zachtjes pruttelen. Proef en breng de **saus** op smaak met meer **paprikapoeder**, zout en/of peper. Voeg de **pasta** met het **kookwater** en de **spinazie** toe. Roer tot de blaadjes geslonken zijn.



6. Salade maken

Meng de **rucola** met 1el olijfolie, 1el azijn (het liefst balsamicoazijn) en een snuf zout en peper. Bestrooi met de **pijnboompitten**. Serveer de **pasta** met de **portobellobacon** bovenop en de **salade** ernaast.