

DINNERLY



Penne met kaassaus en gedroogde tomaten met broccoli



20-30min



2 personen

Er zijn allerlei redenen om te eten. We hebben brandstof nodig, natuurlijk. We willen samenkomen met vrienden, of nieuwe smaken of onbekende ingrediënten uitproberen. En dan hebben we gelukkig ook nog comfort food: eten dat gewoon lekker, warm, en geruststellend is. Zit er ook kaas in? Jazeker! En voor de vezels en dergelijke sturen we je ook wat tomaten en broccoli, is het toch nog een beetje gezond

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g penne¹
- 1x broccoli
- 1 zakje gedroogde tomaten
- 1 bosui
- 1 stukje cheddar⁷
- 1 zakje gerookt paprikapoeder

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 300ml melk⁷
- 1-2tl mosterd¹⁰
- 1el bloem¹
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

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

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

ALLERGENEN

gluten (1), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 889kcal, vet 32.0g, koolhydraten 112.5g, eiwit 38.0g



1. Groenten snijden

Breng in een middelgrote kookpan voldoende water voor de **pasta** en de **broccoli** aan de kook met een flinke snuf zout. Snij de **broccoli** in hapklare roosjes en snij de steel in dunne plakjes. Snij de **gedroogde tomaten** in dunne reepjes. Pel 1 teen knoflook en snij deze fijn of gebruik een knoflookpers.



2. Pasta en broccoli koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook deze ca. 5min. Voeg dan alle **broccoli** toe en kook het geheel nog 2-4min tot de **pasta** en de **broccoli** beetgaar zijn. Haal de pan van het vuur, giet het geheel af en laat afgedekt in de pan staan.



3. Ingrediënten voorbereiden

Snij de **bosui** in dunne ringetjes en rasp de **cheddar** grof.



4. Saus maken

Verhit 1el plantaardige olie in een grote kookpan. Bak dan de **gedroogde tomaten**, **1/2tl paprikapoeder** en de knoflook ca. 1min op hoog vuur. Voeg 1el bloem toe en roer het geheel ca. 30sec door. Blus het mengsel af met 300ml melk en roer er 1-2tl mosterd doorheen. Breng de **saus** kort aan de kook, zet het vuur laag en laat het geheel 1-2min sudderen.



5. Afmaken en serveren

Roer de **kaas** door de **saus** en laat de **kaas** smelten. Breng de **saus** op smaak met zout en peper en evt. nog wat **paprikapoeder**. Haal de pan van het vuur. Meng de **pasta** en de **broccoli** door de **saus** en verdeel alles over de borden. Garneer het gerecht met de **bosui**.



6. Eenvoudig innoveren

Heb je nog een paar minuten over én wat restjes kaas liggen? Dan kan je van deze heerlijke pastacombinatie een heuse ovenschotel maken! Giet het geheel gewoon in een ingevette ovenschaal en verdeel er extra kaas en evt. wat broodkruimels eroverheen. Bak de ovenschotel 15min op 200°C. Als dan de kaas mooi borrelt is het tijd om te smikkelen...