

DINNERLY



Penne in kaassaus met gedroogde tomaten en 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
- 40g gedroogde tomaten
- 1 bosui
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 150g geraspte cheddar⁷

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
- middelgrote kookpan
- maatbeker
- vergiet

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 980kcal, vet 38.0g, koolhydraten 110.0g, eiwit 45.3g



1. Groenten snijden

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** en de **broccoli** aan de kook in een middelgrote kookpan. 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 heel 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 aan de pan en kook het geheel nog 2-4min tot de **pasta** en de **broccoli** beetgaar zijn. Laat het geheel even uitlekken in een vergiet en zet dan afgedekt in de pan opzij.



3. Bosui snijden

Snij de **bosui** in dunne ringetjes.



4. Saus maken

Verhit een tweede middelgrote kookpan met 1el plantaardige olie. Bak de **gedroogde tomaten**, 1tl **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 borrelen.



5. Afmaken en serveren

Roer de **kaas** door de **saus** en laat helemaal smelten. Breng de saus op smaak met peper en zout 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...