

DINNERLY



Spaghetti met tonijn en kaas met geroosterde bloemkool en walnoten



ca. 40min



2 personen

Het is gemakkelijk, snel en je hele familie zal ervan smullen: vandaag serveren we een groot bord heerlijke spaghetti! Deze keer niet met bolognese of tomatensaus, maar met een saus van tonijn en kaas. Daarbij komen goudbruin geroosterde bloemkool, frisse bosui en knapperige walnoten voor een lekkere en verrassende combinatie van smaken en texturen.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g spaghetti ¹
- 1 bloemkool
- 2 bosuïen
- 25g walnoten ¹⁵
- 2 blokjes harde kaas ⁷
- 1 blikje tonijn ^{4,6}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- keukenrasp
- maatbeker
- vergiet

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

ALLERGENEN

gluten (1), vis (4), soja (6), melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 977kcal, vet 43.3g, koolhydraten 101.0g, eiwit 42.8g



1. Bloemkool voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Breng ruim gezouten water voor de **spaghetti** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snij de **bloemkool** in hapklare roosjes en meng ze met 2el olijfolie. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en leg er 2 ongepelde tenen knoflook bij.



2. Groenten roosteren

Snij de **bosuïen** diagonaal in stukken van ca. 2cm breed. Meng ze met 1tl olijfolie en leg ze naast de **bloemkool** op de bakplaat. Rooster de **groenten** 6-9min in de oven tot de **bosuïen** goudbruin zijn. Haal de **bosuïen** uit de oven en bak de **bloemkool** en knoflook nog 15-18min tot ze licht knapperig en gaar zijn.



3. Spaghetti koken

Voeg de **spaghetti** toe aan het kokende water en kook in 8-10min beetgaar. Probeer de kooktijd op de **bloemkool** af te stemmen. Schep ca. 125ml **kookwater** uit de pan en hou dit apart. Laat de **pasta** dan uitlekken in een vergiet. Hak de **walnoten** heel fijn en meng ze met de **bosuïen** en een snuf zout. Rasp de **kaas** fijn.



4. Pasta afmaken

Pak de geroosterde tenen knoflook en pers ze fijn met een knoflookpers, of gebruik een vork. Meng de **pasta** met het **pastawater**, de **tonijn mét olie**, de **bloemkool**, de **gerasppte kaas**, de geperste knoflook, 1tl azijn en een snuf peper en zout.



5. Serveren

Verdeel de **pasta** over de borden. Bestrooi met de **bosuïen** en **walnoten** en serveer.



6. Extra warmte

Als je van lekker pittig houdt, kun je een rode peper klein snijden of wat chilivlokken nemen en die ook door de spaghetti mengen.