

DINNERLY



Pasta met gerookte makreel met paprika en romige kaassaus



ca. 25min



2 personen

Zin in romig comfort food? Dan is deze pasta echt iets voor jou: penne in een heerlijke kaassaus met uien en knapperige paprika, gegarneerd met makreel. Deze gerookte vis geeft je pasta een heerlijk volle en zoutige smaak. Perfect om lekker knus op de bank van te genieten.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g penne ¹
- 1 rode ui
- 1 rode paprika
- 1x gerookte makreel ⁴
- 250ml volle melk ⁷
- 50g geraspte cheddar ⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 5tl boter ⁷
- 1tl mosterd ¹⁰
- 1el bloem ¹
- peper en zout

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- vergiet
- garde

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

ALLERGENEN

gluten (1), vis (4), melk (7), mosterd (10).
Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 898kcal, vet 41.0g, koolhydraten 94.8g, eiwit 35.6g



1. Groenten snijden

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Pel en halveer de **ui** en snij 'm in dunne repen. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het vruchtvlees in dunne repen. Pel 1 teen knoflook en snij fijn.



2. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 8-10min beetgaar. Schep een kopje **kookwater** uit de pan, giet de **pasta** af en laat uitlekken. De pan gebruiken we zo weer.



3. Groenten bakken

Laat 1tl boter smelten in een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur. Voeg de **paprika**, **ui** en een flinke snuf zout toe en bak in 5-7min zacht. Neem de **vis** en verwijder met een scherp mes de huid en trek evt. zichtbare graten eruit. Snij de **vis** in stukken van ca. 2cm. Haal de pan met **groenten** van het vuur.



4. Saus koken

Smelt 4tl boter in de gebruikte kookpan op laag vuur. Voeg de knoflook en 1el bloem toe en meng 2-3min met een garde, tot de bloem goudbruin wordt. Voeg beetje bij beetje de **melk** toe en roer goed door, tot er een gladde **saus** ontstaat. Kruid met ½tl peper en ½tl zout en laat 2-4min op medium tot hoog vuur indikken.



5. Afmaken en serveren

Laat de **kaas** in de **saus** smelten en roer er 1tl mosterd door. Meng de **pasta** en de **groenten** door de **saus** en voeg evt. wat **kookwater** toe als de **saus** te dik is. Breng op smaak met peper en zout en garneer met de **vis**.



6. Finishing touch

Als je het lekker vindt kun je een paar olijven of kappertjes aan je pasta toevoegen. Zo voeg je een fijne zure noot toe die goed bij de romige saus past.