



Romige pasta met gerookte makreel

in roomsaus met babyspinazie en tomaten



ca. 25min



2 personen

In Italië zijn ze trots op hun grote variëteit aan pastasoorten. Vandaag gebruik je de eenvoudig te bereiden penne die perfect past in onze saus met verse spinazie, sappige kerstomaatjes en gerookte makreel. Daar worden we blij van!

Wat je van ons krijgt

- 200g penne ¹
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1x gerookte makreel ⁴
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 beker crème fraîche ⁷
- 250g cherrytomaten
- 1 blokje Italiaanse kaas ^{3,7}
- 100g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- vergiet

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), vis (4), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 933kcal, vet 49.6g, koolhydraten 87.7g, eiwit 30.7g



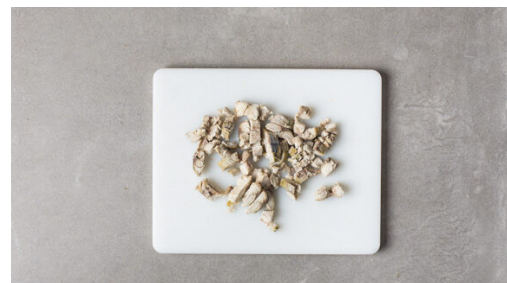
1. Ui snijden

Breng ruim gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook voor de **pasta**. Pel en halveer de **ui** en **knoflook**. Snijd de **ui** in dunne halve ringen en de **knoflook** in dunne plakjes.



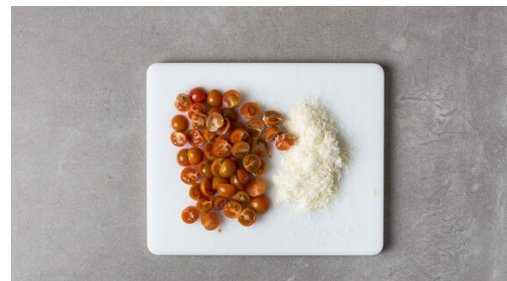
4. Saus maken

Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **knoflook** 1-2min. Voeg de **makreel** samen met **50ml kookwater** en het **bouillonpoeder** aan de pan toe. Laat 2-3min zachtjes koken. Voeg de **crème fraîche** toe, warm ca. 1min op en breng de **saus** op smaak met peper en zout.



2. Vis voorbereiden

Verwijder de huid van de **makreel** en scheur 'm in hapklare stukjes. Controleer de **makreel** op graten.



5. Tomaten snijden

Halveer de **cherrytomaten** en rasp de **kaas** fijn.



3. Pasta koken

Voeg de **pasta** aan het kokende water toe en kook in 8-10min beetgaar. Giet de **pasta** af in een vergiet en vang **100ml kookwater** op. Laat de **pasta** uitlekken en doe weer in de kookpan.



6. Pasta afmaken

Voeg hand voor hand de **babyspinazie** aan de **saus** toe en stoof mee tot de **blaadjes** zijn geslonken. Roer de **pasta** en **cherrytomaten** erdoor en voeg evt. meer **kookwater** toe voor een dunnere **saus**. Verdeel de **pasta** over diepe borden en bestrooi met de **kaas**.