



Lumaconi met bloemkool en bagna càuda

met cherrytomaten en verse kruiden



30-40min



2 personen

Bagna wat? Bagna càuda vind je waarschijnlijk niet vaak op een Nederlandse menukaart, maar deze saus is een grote favoriet in de Italiaanse streek Piemonte. Het belangrijkste ingrediënt is ansjovis. Door die te bakken, lost 'ie op wat voor een echte umamibom zorgt. Je serveert de bagna càuda met lumaconi, een korte buispasta waar de saus lekker in gaat zitten.

Wat je van ons krijgt

- 200g lumaconi ¹
- 1 kleine bloemkool
- 1 blikje ansjovis in olijfolie ⁴
- 2 tenen knoflook
- 25g panko ¹
- 250g cherrytomaten
- 1 zakje chilivlokken
- 10g verse kruidenmix: munt & platte peterselie
- 2 blokjes harde kaas ^{3,7}

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el boter ⁷
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- 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 739kcal, vet 25.7g, koolhydraten 96.0g, eiwit 27.0g



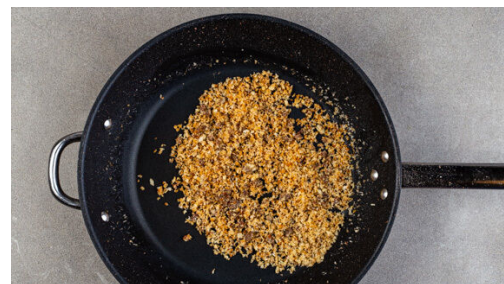
1. Bloemkool bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Snijd de **bloemkool** in hapklare roosjes en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1 el olijfolie en een snuf peper en zout. Bak de **bloemkool** in 20-25min gaar en goudbruin in de oven.



4. Bagna càuda maken

Halveer de **cherrytomaten**. Verhit de gebruikte koekenpan met 1 el boter en 1 el **ansjovisolie** op medium tot hoog vuur. Voeg de **tomaten**, de **ansjovis**, **knoflookplakjes** en een **snuf chilivlokken** toe aan de pan en bak 3-5min totdat de **ansjovis** begint op te lossen en het vel van de **tomaatjes** openbarst. Houd de **saus** tot het serveren warm.



2. Topping maken

Giet de **ansjovis** af, maar vang de **olie** op. Hak de **ansjovis** fijn. Pel de **knoflook**. Snijd de **1 teen** in dunne plakjes en snijd de **2e teen** fijn. Verhit een grote koekenpan met 1 el **ansjovisolie** op medium tot hoog vuur. Bak de **fijngesneden knoflook** met het **panko paneermeel** in 2-3min goudbruin. Schep het **pankomengsel** uit de pan.



5. Ingrediënten voorbereiden

Pluk de **muntblaadjes** en hak fijn. Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Rasp de **kaas** fijn.



3. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 11-13min beetgaar. Schep **1 kopje pastawater** uit de pan, giet de **pasta** af en laat uitlekken. Doe de **pasta** terug in de pan en meng met 1tl olijfolie.



6. Pasta mengen

Meng de **bloemkool**, de **bagna càuda**, **verse kruiden**, de **helft van de geraspte kaas** en **pastawater** naar wens met de **pasta** in de pan. Breng op smaak met peper, zout en evt. meer **chilivlokken**. Meng de **rest van de kaas** met het **pankomengsel**. Schep de **pasta** op en bestrooi met het **kaas-pankomengsel**.