



Spaghetti met heekfilet en kaas

met kappertjes en olijven



ca. 25min



2 personen

Spaghetti alla puttanesca is een Italiaanse klassieker die barst van de smaak door de saus van tomaat, olijven, kappertjes, chilipeper en ansjovis. Wij maken 'm vandaag iets milder (maar minstens zo lekker) met heekfilet in plaats van ansjovis en rode paprika in plaats van pittige peperoncini.

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische spaghetti ¹
- 2 tomaten
- 1 paprika
- 2 tenen knoflook
- 200g tomatenpassata
- 10g verse peterselie
- 1 zakje kappertjes
- 1x heekfilet ⁴
- 1 zakje groene olijven
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote 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 762kcal, vet 24.9g, koolhydraten 96.5g, eiwit 36.1g



1. Groenten bakken

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snijd de **tomaten** in parten van ca. 2cm breed. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in stukken van 2-3cm. Verhit een middelgrote koekenpan met 2el olijfolie op middelhoog vuur. Voeg de **tomaat, paprika** en ½tl zout toe en bak ca. 4min. Roer regelmatig.



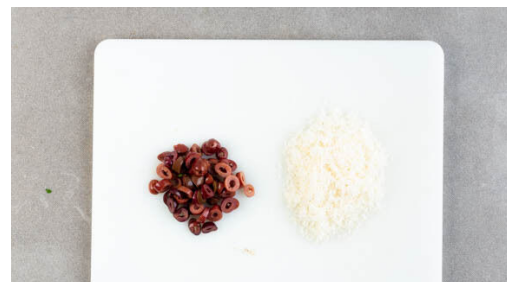
4. Saus afmaken

Hak de **peterselieblaadjes** en **-steeltjes** apart fijn. Breng de **saus** op smaak met de **peterseliesteeltjes**, de **kappertjes**, 1½tl witte azijn en peper. Spoel de **vis** met koud water, dep droog met keukenpapier en verwijder evt. graten met een pincet. Voeg de **vis** toe aan de **saus** en laat 5-7min zachtjes koken, tot de **vis** gaar is.



2. Saus koken

Pel de **knoflook**, snijd grof en roer door de **groenten**. Voeg de **tomatenpassata**, 150ml water en 1½tl suiker toe, breng aan de kook en laat op middelhoog vuur 4-5min zachtjes koken.



5. Topping voorbereiden

Snijd de **olijven** in dunne ringen en rasp de **kaas** fijn.



3. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 11-13min beetgaar. Giet af in een vergiet en laat uitlekken. Doe de **pasta** dan terug in de pan en zet afgedekt opzij.



6. Pasta afmaken

Schep de **saus** om, zodat de **vis** in kleinere stukken uit elkaar valt en meng 'm dan met de **pasta**. Verdeel de **pasta** over borden en garneer met de **kaas, olijven** en **peterselie**.