

DINNERLY



Spaghetti in hartige tonijnsaus met kaas, geroosterde bloemkool en walnoten



ca. 40min



2 personen

Een makkelijk en snel gerecht waar en de hele familie van zal smullen? Ja graag! Vandaag serveren we een groot bord heerlijke spaghetti in een rijke saus van tonijn en kaas. Daarbij rooster je bloemkool en je bestrooit het geheel met verse walnoten en knapperige walnoten voor een lekkere en verrassende combinatie van smaken en texturen.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g biologische spaghetti ³
- 1 kleine bloemkool
- 2 bosuien
- 25g walnoten ⁵
- 2 blokjes harde kaas ^{1,4}
- 1 blikje tonijn in pekel ²

WAT JE THUIS NODIG HEBT

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

KOOKGEREI

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

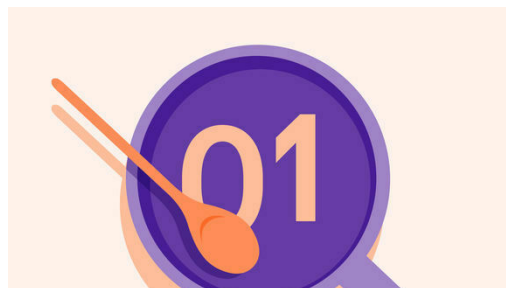
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

Eieren (1), Vis (2), Gluten (3), Melk (4), Noten (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

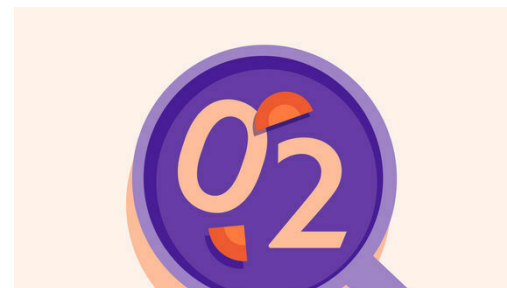
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 927kcal, vet 39.8g, koolhydraten 98.8g, eiwit 40.1g



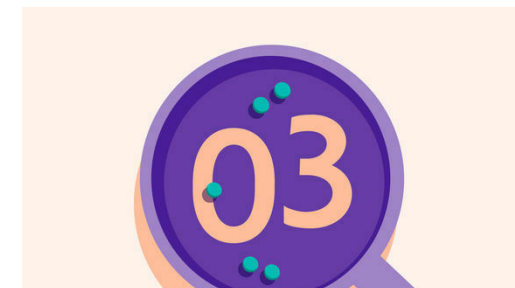
1. Bloemkool voorbereiden

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 en ½tl zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en leg er 2 ongepelde tenen knoflook bij.



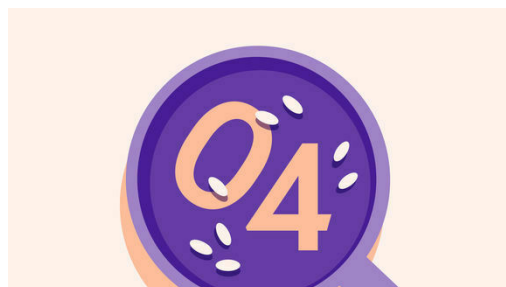
2. Groente roosteren

Snij de **bosuien** schuin in stukken van ca. 2cm lang. Meng deze met 1tl olijfolie en leg ze naast de **bloemkool** op de bakplaat. Rooster de **groente** 6-9min in de oven tot de **bosui** goudbruin is. Haal de **bosui** uit de oven en bak de **bloemkool** en knoflook nog 15-18min tot ze licht knapperig en gaar zijn.



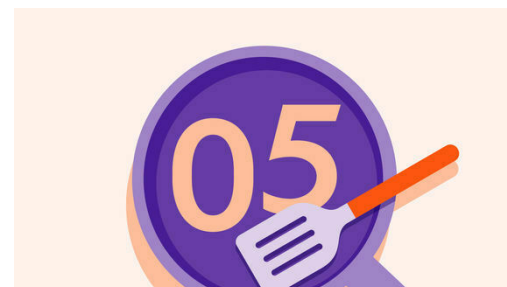
3. Spaghetti koken

Voeg de **spaghetti** toe aan het kokende water en kook in 7-9min beetgaar. Probeer indien mogelijk 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 **bosuien** en een snuf zout. Rasp de **kaas** fijn.



4. Pasta afmaken

Laat de **tonijn** uitlekken. Druk de geroosterde knoflook uit de schil (**pas op**, heet!) en prak fijn met een vork. Meng de **pasta** goed met het **pastawater**, de **tonijn**, de **bloemkool**, de **geraspte kaas**, de knoflook, 1el olijfolie, 1tl azijn en een snuf peper en zout.



5. Serveren

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



6. Extra warmte

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