



Volkoren pasta met makreel

en kruidige venkel-tomatensaus



ca. 20min



2 personen

Waar in de Italiaanse keuken scheutig wordt omgesprongen met olijfolie, laat dit volkoren pastagerecht je zien dat less echt more is. Je gebruikt slechts een paar theelepels van de goudkleurige olie om de venkel in te bakken en voegt er dan zonnige tomaatjes en stukjes gerookte makreel aan toe om er een hartige saus van te maken. Bomvol smaak, makkelijk te bereiden en perfect in balans.

Wat je van ons krijgt

- 250g volkoren fusilli ¹
- 3 tomaten
- 1 venkel
- 10g verse peterselie
- 1 citroen
- 1 teen knoflook
- 1 verse chilipeper
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1x gerookte makreel ⁴
- 1 zakje kappertjes

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- vergiet
- maatbeker
- grote koekenpan

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

Kooktip

Deze vis kan graatjes bevatten. Deze kun het beste met een pincet of een tangetje verwijderen.

Allergenen

gluten (1), vis (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 614kcal, vet 19.4g,
koolhydraten 75.0g, eiwit 30.8g



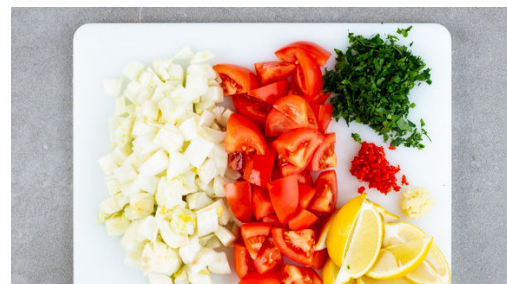
1. Pasta koken

Breng ruim gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Voeg **2/3e van de fusilli** toe en kook 7-8min tot de **pasta** beetgaar is. Gebruik meer **pasta** bij grote trek. Vang bij het afgieten een **kop kookwater** op.



4. Venkel bakken

Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **venkel** 5-7min, totdat hij iets zachter is en bruin begint te kleuren.



2. Ingrediënten voorbereiden

Hak de **tomaten** grof. Snijd de **venkel** in grove stukjes (bewaar wat sprietjes ter garnering). Hak de **peterselie** fijn. Snijd de **citroen** in partjes. Pel en hak de **knoflook** fijn. Verwijder evt. de zaadlijsten en hak de **chilipeper** fijn.



5. Bouillon toevoegen

Voeg dan de **knoflook** en de **helft van de chilipeper** toe en bak 1min mee (voeg meer chili toe voor een pittigere smaak). Doe de **tomaten** erbij en bak al roerend 2min. Schenk de **helft van de bouillon** in de pan, roer door en laat 3min zachtjes pruttelen. Breng de **sous** op smaak met peper en zout.



3. Bouillon maken

Los de **helft van het bouillonpoeder** in het 200ml heet water op.



6. Pasta mengen

Verwijder de huid en breek de **makreel** in stukjes (**zie tip, links**). Roer dan de **helft van de makreel**, de **kappertjes** en de **helft van de peterselie** door de **sous**. Meng de **pasta** met de **sous** en voeg evt. meer **bouillon** toe. Serveer de **pasta** met de **rest van de makreel** bovenop. Bestrooi met de **resterende peterselie** en geef de **citroenpartjes** erbij.