



Supersnel V2: bio-runderreepjes met penne

in tomatensaus met paprika en courgette



20-30min



2 personen

Er zijn van die gerechten die voor instant geluk zorgen. Deze penne met snelle tomatensaus, biologische runderreepjes en lekker veel groenten is er een van. Je maakt alles (behalve de pasta) in één pan, dus qua afwas is dit ook nog eens een eitje.

Wat je van ons krijgt

- 200g penne ¹
- 1x biologische runderreepjes
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 1 rode paprika
- 1 courgette
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 2 tomaten
- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 10g verse basilicum

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- vergiet

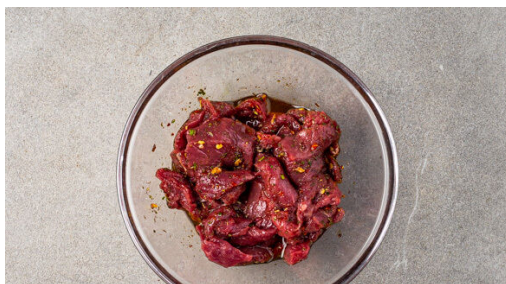
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 760kcal, vet 24.3g, koolhydraten 92.7g, eiwit 41.1g



1. Vlees voorbereiden

Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Dep het **vlees** droog en wrijf het in met 1el olijfolie en **½-1tl kruidenmix**.



4. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 8-10min beetgaar. Schep ca. **100ml kookwater** uit de pan, giet de **pasta** af en laat uitlekken.



2. Groenten snijden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in dunne reepjes. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes.



5. Vlees braden

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur en braad het **vlees** in ca. 2min rondom aan, leg op een bord en zet opzij. Verhit dezelfde pan met 1el olijfolie op middelhoog vuur en bak de **paprika**, **courgette**, **ui** en **knoflook** 2-3min.



3. Tomatensaus maken

Snijd de **tomaten** in vieren, verwijder de kern en schep het **vruchtvlees** in een hoge (maat)beker. Pureer glad en breng op smaak met peper en zout. Snijd de **uitgeholde tomaten** in reepjes.



6. Pasta afmaken

Blus met de **tomatensaus** en het **pastawater** en voeg de **tomaten** en de **helft van het bouillonpoeder** toe. Laat ca. 1min zachtjes koken. Schep de **pasta** en het **vlees** erdoor en proef of je nog peper, zout of **meer Italiaanse kruiden** wil toevoegen. Pluk de **basilicumblaadjes** en serveer de **pasta** bestrooid met de **basilicum**.