

DINNERLY



Fit+ Runderreepjes op volkorenpasta en tomatensaus met spinazie



20-30min



2 personen

We gaan weer eens op culinaire reis naar Italië! Malse runderreepjes, frisse tomaat en zachte spinazie vormen samen met een Italiaanse kruidenmix een simpele maar heerlijke saus. En die serveren we vandaag op een lekkere volkoren spaghetti. Buon appetito!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g biologische volkoren spaghetti¹
- 4 tomaten
- 1x runderreepjes
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 100g babyspinazie

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn¹⁷

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan met deksel
- vergiet

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

ALLERGENEN

gluten (1), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 639kcal, vet 13.4g, koolhydraten 81.8g, eiwit 43.6g



1. Pasta koken

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 8-10min beetgaar. Schep een kopje **kookwater** uit de pan en laat de **pasta** uitlekken in een vergiet. Snij de **tomaten** grof.



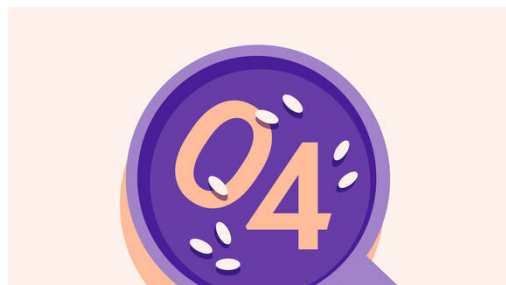
2. Vlees bakken

Pel 2 tenen knoflook en snij in dunne plakjes. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak het **vlees** en de knoflook 1-2min tot het **vlees** mooi bruin is. Neem uit de pan en zet afgedekt opzij.



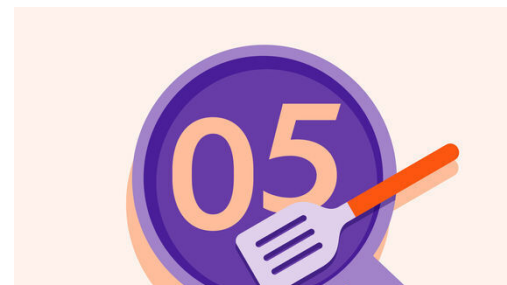
3. Saus koken

Voeg de **tomaat**, de **kruidenmix**, een flinke snuf zout, 3el water en 1el balsamicoazijn toe aan de gebruikte koekenpan. Zet het vuur lager en laat afgedekt 6-8min zachtjes koken, tot de **tomaat** zacht begint te worden (zie ook stap 6).



4. Spinazie toevoegen

Voeg de **spinazie** toe aan de pan en laat al roerend slinken. Proef en breng op smaak met peper en zout. Schep de **pasta** door de **saus**.



5. Afmaken en serveren

Voeg het **vlees incl. braadsap** en wat **kookwater** toe aan de pan en roer goed, tot de **saus** licht gebonden is. Serveer de **pasta** in diepe borden.



6. Restjes opmaken

Staan er nog een paar eenzame potjes olijven of kappertjes in je koelkast? Voeg er dan een paar toe aan je pasta. Snij ze klein en meng ze in stap 3 door de saus.