



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 Italiaanse runderreepjes en lekker veel groente 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 biologische penne ¹
- 1x biologische runderreepjes
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 1 paprika
- 1 courgette
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 2 tomaten
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 10g verse basilicum

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

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

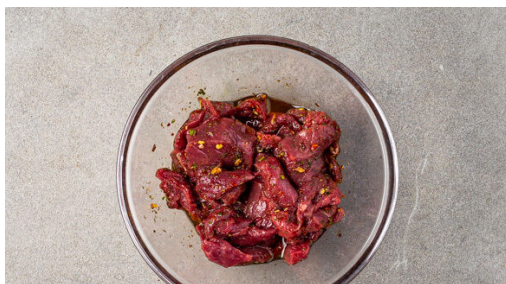
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

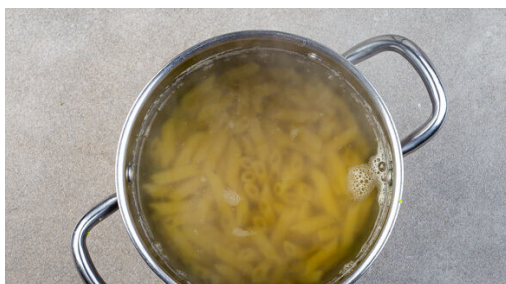
Voedingswaarde per portie

calorieën 724kcal, vet 19.4g, koolhydraten 92.7g, eiwit 43.4g



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 7-9min beetgaar. Schep ca. **100ml kookwater** uit de pan en houd dit apart. Laat de **pasta** dan uitlekken in een vergiet.



2. Groente snijden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in dunne reepjes. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Pel en halveer de **ui** en snijd in dunne reepjes. Pel de **knoflook** en snijd in dunne plakjes.



5. Vlees braden

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



3. Tomatensaus maken

Snijd de **tomaten** in vieren, verwijder de harde kern en snijd het **vruchtvlees** eruit. Doe het **vruchtvlees** in een hoge (maat)beker en pureer glad. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **uitgeholde tomaten** in reepjes.



6. Pasta afmaken

Blus de **groente** 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. Proef en breng evt. verder op smaak met meper, zout of **meer Italiaanse kruiden**. Pluk de **basilicumblaadjes**. Garneer de **pasta** met de **basilicum** en serveer.