



Pasta met chipolataworst

en Mediterraanse gekruide groentesaus



ca. 20min



2 personen

Pastafans, opgelet! Vandaag zet je penne op tafel. Deze pastasoort heeft diepe groeven aan de buitenkant. Dat maakt 'm ideaal om met een stevige groentesaus van champignons, tomaat en paprika te mengen. Voor vleesliefhebbers hebben we aan de rijke saus een goed gekruid Frans worstje toegevoegd: de chipolata. Zo heb je met dit gerecht het beste van twee landen te pakken.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 rode paprika
- 1x champignonplakjes
- 5g Adíos Salt! seasoning
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 runderbouillonblokjes
- 250g penne ¹
- 2 chipolata's
- 10g verse basilicum
- 1 blokje Italiaanse harde kaas ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan met deksel
- fijne keukenrasp
- middelgrote koekenpan
- waterkoker

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

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 931kcal, vet 34.6g, koolhydraten 113.0g, eiwit 38.0g



1. Groenten voorbereiden

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook voor de **pasta**. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Pel en snijd de **knoflook** in dunne plakjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in stukjes.



4. Pasta koken

Doe het zojuist gekookte water met 1tl zout in een middelgrote kookpan. Voeg de **penne** toe en kook de **pasta** in 7-9min beetgaar. Giet de **pasta** af. Snijd de **chipolata's** schuin in plakken. Pluk de **basilicumblaadjes**, hak ze grof en doe de steeltjes weg.



2. Groenten bakken

Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan en bak de **knoflook** 1min. Voeg de **ui**, **paprika** en **champignonplakjes** met **1tl Adios salt! seasoning** en een snuf zout en suiker toe. Bak al roerend 2-3min tot de **groenten** zachter zijn.



5. Worstjes bakken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur en bak de **chipolata** in 4-5min goudbruin en krokant.



3. Saus koken

Voeg dan de **tomatenblokjes**, een verkruimeld **bouillonblokjes** en 100ml water aan de groentepan toe. Roer door en breng aan de kook. Leg een deksel op de pan en kook de **saus** 10-12min op middellaag vuur.



6. Pasta mengen

Roer de **pasta** door de **saus**. Proef en breng de **pasta** evt. op smaak met meer **seasoning**, zout en peper. Schep de **pasta** op, verdeel de **chipolata** erover en bestrooi met de **basilicum**. Rasp de **kaas** er fijn over.