



Rode linzen-pasta met varkensgehakt en venkel

met cherrytomaten en kaas



ca. 25min



2 personen

Venkel en varkensvlees gaan perfect samen! Italiaanse fijnproevers weten dit al lang en verwerken venkelzaad in hun populaire "salsiccia" worst. Wij presenteren het gouden duo met verse cherrytomaten, basilicum en lekkere zoute kaas als pastagerecht. Eenvoudig en lekker, bravissimo!

Wat je van ons krijgt

- 250g strozzapreti van biologische rode linzen
- 1 venkel
- 1 teen knoflook
- 250g varkensgehakt
- 1 zakje venkelzaad
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 10g verse basilicum
- 250g cherrytomaten
- 1 blokje Italiaanse kaas ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- 2 middelgrote kookpannen
- maatbeker
- dunschiller
- vergiet

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 851kcal, vet 25.4g, koolhydraten 81.6g, eiwit 66.5g



1. Venkel snijden

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Halveer en verwijder de harde onderkant en stelen van de **venkel** en snijd dan in dunne repen. Pel de **knoflook** en hak fijn.



4. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 6-8min beetgaar. Laat uitlekken in een vergiet. Schep **100ml kookwater** uit de pan en hou dit apart. Laat de **pasta** dan uitlekken in een vergiet.



2. Gehakt bakken

Verhit een tweede middelgrote kookpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Bak het **gehakt** met **½-1tl venkelzaad** in 3-4min rul en breek het met een spatel in kleinere stukjes.



5. Ingrediënten voorbereiden

Pluk ondertussen de **basilicumblaadjes** van de **steeltjes** en hak ze grof. Hak de **steeltjes** fijn en roer ze door de **saus**. Halveer de **cherrytomaten**. Schaaf de **kaas** in dunne plakjes met een kaasschaaf.



3. Saus koken

Voeg de **venkel**, de **knoflook** en de **helft van de tomatenpuree** toe aan het **gehakt** en bak ca. 1min mee, tot de **tomatenpuree** iets aan de bodem begint te plakken. Blus af met 200ml water, ½tl zout en suiker en laat het geheel 9-10min op middelhoog vuur sudderen, tot de **venkel** gaar is en de **saus** is ingedikt. Voeg evt. meer water toe en breng op smaak met peper en zout.



6. Afmaken en serveren

Roer de **pasta**, **100ml kookwater** en de **cherrytomaten** door de **saus** en warm ca. 1min mee. Verdeel de **pasta met saus** over borden, garneer met de **basilicum** en de **kaas** en serveer.