

DINNERLY



Linzenpasta puttanesca met kipreepjes in een rijke tomatensaus met wortel



ca. 25min



2 personen

Chefs hebben vaak geheime trucjes die even simpel zijn als onverwacht en een gerecht direct naar een hoger plan tillen. Dé tip voor het maken van de beste pasta's met tomaten? Vissaus! De maaltijd gaat hiervan heus niet naar vis smaken, maar krijgt een fijne umami kick waardoor de smaak van de tomaten ineens nog meer naar voren komt. Je hebt maar een scheutje nodig en je maakt helemaal de blits met je professionele saus.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g strozzapreti van biologische rode linzen
- 1x gerookte kipreepjes
- 1 wortel
- 250g cherrytomaten
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 20ml vissaus ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 3el boter ²
- peper en zout
- suiker

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- vergiet

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

ALLERGENEN

Vis (1), Melk (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 771kcal, vet 20.1g, koolhydraten 86.7g, eiwit 51.8g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Hak de **kipreepjes** grof. Pel 2 tenen knoflook en snij grof. Schil of schrob de **wortel**, halveer in de lengte en snij overdwars in plakjes van ca. 0,5cm dik.



2. Tomaten roosteren

Smelt 3el boter in een middelgrote koekenpan. Voeg het **vlees**, de **wortel** en knoflook toe en bak met een flinke snuf zout ca. 3min op middelhoog vuur. Zet het vuur dan hoger, voeg de **tomaatjes** en **tomatenpuree** toe en roerbak 5-6min. Druk na een tijdje de **tomaatjes** aan met een spatel zodat ze een beetje uit elkaar vallen.



3. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 6-8min beetgaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan en hou dit apart. Haal de pan van het vuur en laat de **pasta** uitlekken in een vergiet. Doe de **pasta** dan weer in de pan en zet opzij.



4. Saus afmaken

Roer ondertussen de **vissaus**, 125ml water en 1½tl suiker door de **tomaten**. Breng het geheel aan de kook en laat ca. 5min borrelen, tot de **saus** ingedikt is. Kruid met een flinke snuf peper.



5. Mengen en serveren

Schep de **pasta** door de **saus** en verhit het geheel nog eens 1-2min. Voeg evt. kleine scheutjes **kookwater** toe om de consistentie aan te passen. Verdeel de **pasta** over de borden en serveer.



6. Hoera voor pit!

Nu je de geniale combinatie van tomaten en vissaus hebt leren kennen, ben je klaar voor nog meer experiment. Probeer eens een pittig element toe te voegen door samen met de vissaus chilivlokken of verse rode peper in de saus te verwerken. Onverwacht? Ja. Geniaal? Absoluut.