



Pasta met rundergehaktballetjes

in zoetzure caponatasaus plus pijnboompitten



30-40min



2 personen

Capo-wat? In dit recept maak je kennis met een vrije interpretatie van dit zonnige Italiaanse gerecht! Caponata is een langzaam gestoofde mix van mediterrane groenten als aubergine, paprika en tomaat. Door hem op smaak te brengen met tomatenpassata azijn en een snufje suiker ontstaat die typische zoetzure antipasti-smaak. Wij voegen er gehaktballetjes met basilicum aan toe voor een dubbele dosis smaak!

Wat je van ons krijgt

- 1 aubergine
- 1 rode paprika
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 pakje tomatenpassata
- 10g verse basilicum
- 1x rundergehakt
- 250g volkoren fusilli ¹
- 1 sachet pijnboompitten
- 1 blokje Italiaanse kaas ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn
- suiker

Kookgerei

- waterkoker
- grote koekenpan of wok met deksel
- maatbeker
- middelgrote kookpan
- fijne keukenrasp

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

Kooktip

Je kunt de pijnboompitten in een droge, kleine koekenpan op middellaag vuur 2-3min roosteren. Zo krijgen de pitjes extra veel smaak!

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 733kcal, vet 28.9g, koolhydraten 67.5g, eiwit 44.3g



1. Groenten snijden

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Snijd de **aubergine** in kleine blokjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in smalle reepjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Pel en hak de **knoflook** fijn.



4. Gehaktballen stoven

Leg de **gehaktballetjes** in de **sous** en dek de pan af met een deksel. Stoof de **balletjes** 10-15min op laag vuur tot ze gaar zijn. Breng de **sous** op smaak met peper en zout.



2. Groenten bakken

Verhit 2el olijfolie in een wok of grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **aubergine** met 1/4tl zout 3min. Voeg de **ui**, **paprika** en de **helft van de knoflook** toe en bak 3min mee. Voeg dan de **passata**, 2el azijn, 1el suiker en 100ml water toe. Stoof de **groenten** ca. 5min op matig vuur.



5. Pasta koken

Schenk het gekookte water in een middelgrote kookpan en breng het water opnieuw aan de kook. Voeg **2/3e van de fusilli** met 1/2tl zout toe en kook de **pasta** in 7-8 min beetgaar. Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op.



3. Gehaktballetjes maken

Pluk de **basilicumblaadjes** en hak de **helft** ervan fijn. Meng de **gehakte basilicum** met de **rest van de knoflook**, het **gehakt**, 1/4tl zout en een snuf peper. Rol er met natte handen **balletjes** ter grootte van walnoten van.



6. Pasta mengen

Doe de **pasta** bij de **sous** en zet het vuur onder de pan hoog. Kook al langzaam roerend 1min en voeg evt. een **scheutje kookwater**. Serveer de **pasta** bestrooid met de **rest van de basilicum** en de **pijnboompitten** (zie tip, links). Rasp de **kaas** erboven.