

DINNERLY



Pasta met Italiaanse worst en gemengde groenten



20-30min



2 personen

"Worst" klinkt zo grof en Duits, maar er zijn ook heel verfijnde worsten op de wereld. Ten zuiden van de Alpen vinden we bijvoorbeeld de fantastische salsiccia, een kruidige worst die wel iets wegheeft van de Bratwurst, maar toch volledig Italiaans is. Samen met de gezonde groenten en een zelfgemaakte saus zet je een verrassende en heerlijk authentieke pasta op tafel.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g penne¹
- 1 prei
- 1 wortel
- 1 pakje salsiccia
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 1x babyspinazie
- 1 blokje harde kaas⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- bloem¹
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote kookpan met deksel
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef

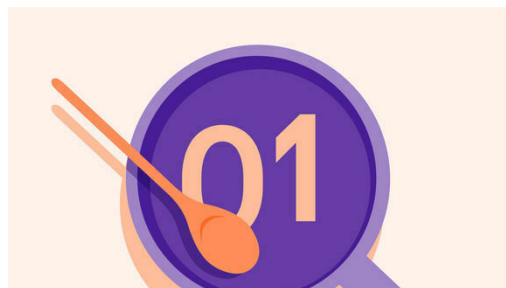
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

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

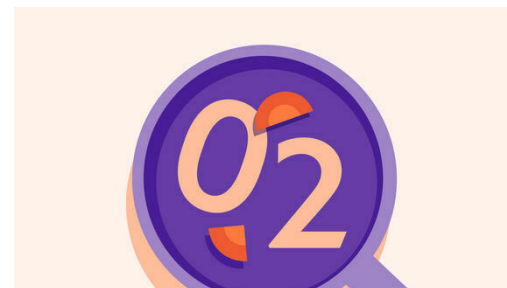
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 896kcal, vet 33.5g, koolhydraten 108.8g, eiwit 34.5g



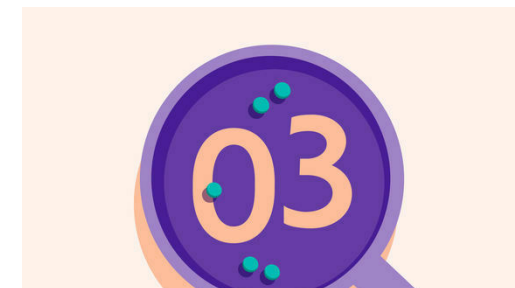
1. Groenten snijden

Breng in een middelgrote kookpan voldoende water voor de **pasta** aan de kook met een snuf zout. Snijd de **prei** in de lengte doormidden en dan in halve ringen. Schil de **wortel** indien nodig, snij deze in de lengte doormidden en dan in dunne, schuine plakjes. Pel 1 teen knoflook en snij deze in heel dunne schijfjes.



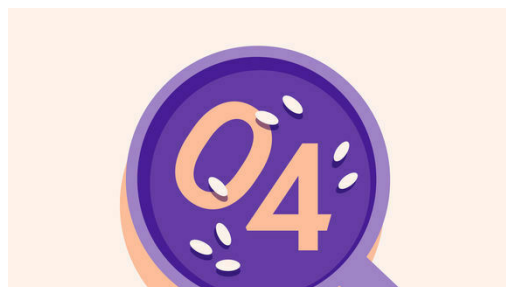
2. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 7-9min a dente. Laat de **pasta** daarna in een vergiet uitlekken.



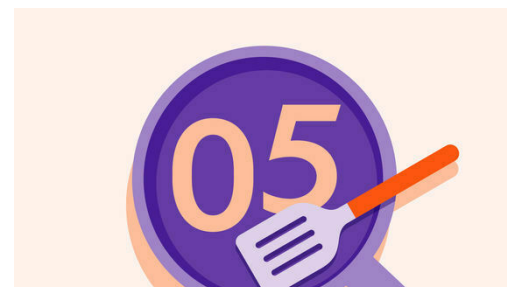
3. Worst bakken

Haal het velletje van de **salsiccia** af en snij de **worst** in plakken van ca. 0,5cm dik. Verwarm 1-2el olijfolie in een grote kookpan en bak de **worst** samen met de knoflook 2-3min op middelhoog vuur. Roer de **kruidenmix** door de **worst** en voeg dan de **prei** en **wortel** toe. Ca. 2-3min bakken.



4. Saus maken

Roer 1-2el bloem door het **worst-groentemengsel**, voeg 300ml toe en roer goed door. Breng het geheel aan de kook, draai dan het vuur laag en laat dan 5-6min afgedekt sudderen. Roer er dan voorzichtig de **spinazie** doorheen en laat deze kort garen en slinken.



5. Pasta afmaken

Rasp de **kaas** met een fijne rasp. Roer de uitgelekte **pasta** door de saus en breng op smaak met peper en zout. Verdeel het gerecht over de borden en besprenkel met de **geraspte kaas**.



6. Groener is vrolijker!

Dit bord ziet er al lekker kleurrijk uit, maar er is altijd ruimte voor meer. Heb je nog peterselie of (heel Italiaans) basilicum in in de koelkast liggen of in de vensterbank staan? Scheur je verse kruiden in grove stukken en garneer ieder bord samen met de kaas. Buon appetito!