

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
- 2x salsiccia
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 50g babyspinazie
- 1 blokje harde kaas⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1-2el bloem¹
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

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

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 voldoende gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Halveer de **prei** in de lengte, was de **bladeren** grondig en snij ze in dunne repen. Schil evt. de **wortel**, snij 'm in de lengte doormidden en dan in dunne, schuine plakjes. Pel 1 teen knoflook en snij in heel dunne schijfjes.



2. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 7-9min al dente (beetgaar). Laat de **pasta** uitlekken in een vergiet.



3. Worst bakken

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



4. Saus maken

Roer 1-2el bloem door het **worst-groenten-mengsel**, voeg 300ml water toe en roer goed door. Breng het geheel aan de kook, zet het vuur laag en laat 5-6min afgedekt sudderen. Roer er dan voorzichtig de **spinazie** doorheen. Bak tot de blaadjes geslonken zijn.



5. Afmaken en serveren

Rasp de **kaas** fijn. Roer de **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 de koelkast liggen of in de vensterbank staan? Scheur je verse kruiden in grove stukken en strooi samen met de kaas over de borden. Buon appetito!