

DINNERLY



Vegan spaghetti in tomatensaus met een basilicum-pompoentopping



20-30min



2 personen

Gelukkig zijn veganistische pastagerechten niet zo moeilijk te vinden - pasta is tenslotte voor iedereen! En we willen echt niet dat iemand zonder de Italiaanse pasta moet leven. Daarom hebben we vandaag een puur plantaardige pastaschotel met knapperige groenten, tomatensaus en oregano. En last but not least: een heerlijke topping van basilicum en pompoenpitten.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 ui
- 1 wortel
- 1 prei
- 15g verse kruidenmix: basilicum & oregano
- 250g spaghetti ¹
- 1 blik cherrytomaten
- 25g pompoenpitten

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el balsamicoazijn ¹⁷
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- 2 middelgrote kookpannen
- kleine koekenpan
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

ALLERGENEN

gluten (1), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 794kcal, vet 23.9g, koolhydraten 117.0g, eiwit 23.4g



1. Groenten snijden

Pel en hak 1 teen knoflook fijn. Halveer en pel de **ui** en hak 'em fijn. Schil de **wortel** evt., snij 'em in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Snij de **prei** ook in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Hak de **oregano mét zachte steeltjes** grof.



2. Groenten bakken

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Verhit een tweede middelgrote kookpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie en bak de **prei** en de **ui** met een snuf zout ca. 3min. Voeg dan de **wortel**, de **oregano** en de knoflook toe en bak nog 2-3min, tot de **groenten** zacht zijn.



3. Saus koken

Voeg de **cherrytomaten** met 200ml water, 1el balsamicoazijn, 1/2tl zout en 1/2tl peper toe aan de **groenten** in de pan. Breng het geheel aan de kook, zet het vuur dan lager en laat 15-17min zachtjes koken. Proef en breng op smaak met zout, peper en suiker.



4. Pasta koken

Doe de **pasta** in het kokende water en kook het in 8-10min beetgaar. Schep **100ml pastawater** uit de pan, giet de **pasta** af en laat uitlekken. Verhit ondertussen een kleine koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en rooster de **pompoenpitten** in 2-4min goudbruin. Schep ze uit de pan en laat afkoelen. Hak de **basilicum mét steeltjes** fijn.



5. Afmaken en serveren

Meng de **pompoenpitten** en de **basilicum** met 1el olijfolie, 1el balsamicoazijn en een snuf zout en peper. Meng de **pasta** met de **saus** en **50-75ml pastawater**. Proef en breng op smaak met zout en peper. Verdeel de **pasta in tomatensaus** over borden en top met de **basilicum-pompoentopping**.



6. Geduld is een schone zaak

De tomatensaus krijgt z'n smaak tijdens de lange suddertijd. Voor de perfecte saus kun je 'em tegen het einde van de kooktijd om de paar minuten proeven en op smaak brengen met zout en peper. Als je met kinderen eet, laat ze dan eerst de topping proeven - als ze die niet lekker vinden, rasp dan een beetje kaas over hun bordje spaghetti.