

DINNERLY



Spaghetti met vegan tonijn met tomatensaus, basilicum, wortel en rode ui



ca. 30min



2 personen

Sommige gerechten zijn zo lekker dat we er niets aan willen veranderen. Vandaag maken we daarom een weer echte klassieker: spaghetti met tomatensaus! Daar voegen we vegan tonijn, verse basilicum, knapperige wortel en rode ui aan toe. Een simpel en snel gerecht – perfect voor na een lange dag!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g biologische spaghetti ¹
- 1 rode ui
- 2 wortels
- 10g verse basilicum
- 1 blik vegan tonijn ²
- 1 blik gehakte tomaten

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- vergiet

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

ALLERGENEN

Gluten (1), Soja (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 627kcal, vet 10.4g, koolhydraten 101.2g, eiwit 24.8g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Pel en halveer de **ui** en snij in dunne reepjes. Pel 2 tenen knoflook en snij ze in dunne plakjes. Schil of schrob de **wortels**, snij in de lengte in vieren en dan in stukken van ca. 0,5cm dik.



2. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 7-9min beetgaar. Schep **150ml kookwater** uit de pan en laat de **pasta** uitlekken in een vergiet. Snij de **basilicumblaadjes** en **stengels** afzonderlijk fijn.



3. Groenten en 'vis' bakken

Giet de **vegan tonijn** af. Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie. Bak de **ui** en **wortel** ca. 4min op middelhoog vuur. Voeg de knoflook toe en bak 1-2min mee. Voeg de **vegan tonijn** toe en meng voorzichtig, zodat de stukken niet te veel uit elkaar vallen.



4. Saus maken

Voeg de **tomaten**, **basilicumstengeltjes** en **75ml kookwater** toe en roer goed door. Proef en breng op smaak met ca. 1tl zout en een flinke snuf peper. Laat de **saus** 5-7min sudderen. Voeg evt. meer **kookwater** toe als de **saus** te dik wordt. Voeg $\frac{3}{4}$ van de **basilicumblaadjes**, 1tl azijn en een snuf suiker toe.



5. Afmaken en serveren

Verdeel de **pasta** en de **saus** over borden en bestrooi met de **rest van de basilicumblaadjes**.



6. Hou je van kappertjes?

Tonijn en tomatensaus zijn een supercombo! Wat er ook goed bij past zijn kappertjes. Serveer ze bijvoorbeeld in een schaalteje op tafel, zodat iedereen naar eigen smaak kan opscheppen.