



V3: Romige volkoren pasta met vegan gehakt

en prei en broccoli



ca. 25min



2 personen

Spaghetti bolognese is een absolute klassieker. En natuurlijk zijn we bij Marley Spoon groot fan van beproefde recepten. Maar we zouden Marley Spoon niet zijn als we niet het experiment omarmden. Vandaag hebben onze koks een verrukkelijke twist op de bolognese bedacht door crème fraîche en kaas toe te voegen aan de tomatenpuree. De broccoli en prei zorgen voor een mooie portie groente. Buon appetito!

Wat je van ons krijgt

- 200g volkorenspaghetti ¹
- 200g vegan gehakt ⁶
- 1 teen knoflook
- 1 prei
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 grote broccoli
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}
- 1 kuipje crème fraîche ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- vergiet

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), melk (7).
Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 941kcal, vet 36.0g,
koolhydraten 99.4g, eiwit 41.6g



1. Vegan gehakt bakken

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Verhit een grote koekenpan met 1tl plantaardige olie op hoog vuur. Doe het **vegan gehakt** in de pan met een snuf peper en zout en bak in 3-4min rul. Roer af en toe los met een spatel.



4. Pasta en broccoli koken

Doe de **pasta** in het kokende water en kook in 8-10min al dente. Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes en de **strok** in kleine blokjes. Voeg toe aan de pan tijdens de laatste 5min kooktijd van de **pasta**. Schep met een kopje ca. 100ml **pastawater** uit de pan en zet apart. Giet nu de **broccoli** en **pasta** af in een vergiet en laat uitlekken.



2. Groente snijden

Pel de **knoflook** en snijd fijn. Halveer de **prei** in de lengte en snijd overdwars in dunne reepjes.



5. Saus koken

Los de **helft van het bouillonpoeder** op in 150ml heet water en voeg toe aan het **vegan gehakt** in de koekenpan. Breng de **saus** aan de kook en laat op middelhoog vuur 8-10min pruttelen. (De **rest van het bouillonpoeder** heb je hier niet nodig.)



3. Groente meebakken

Voeg de **knoflook** en **prei** toe aan de koekenpan en bak 2-3min mee tot de **prei** zacht is. Roer de **tomatenpuree** erdoor en verwarm ca. 1min.



6. Saus afmaken

Rasp de **kaas** fijn. Roer de **helft van de kaas** met de **crème fraîche** door de **saus** heen. Voeg indien nodig **pastawater** toe totdat je de gewenste consistentie hebt bereikt. Meng de **pasta** en **broccoli** met de **saus** in de koekenpan en proef of je nog peper en zout wilt toevoegen. Verdeel over diepe borden, garneer met de **rest van de kaas** en serveer.