

DINNERLY



Plant+ Volkoren pasta met vegetarische ragout

met groente en geraspte kaas



ca. 30min



2 personen

Niets is lekkerder dan een groot bord pasta! En het beste is dat pasta zo veelzijdig is dat je het elke dag kunt eten en het toch afwisselend kunt houden. Vandaag kiezen we bijvoorbeeld volkoren fusilli en gaan we voor vegan rundvleesstukjes. We nemen tomatenpuree als de basis voor onze saus met lekkere groente en maken het af met vers geraspte kaas.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g biologische volkoren fusilli¹
- 450g verse groentemix
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 1x vegan rundvleesstukjes^{1,6}
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 2 blokjes harde kaas^{3,7}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1el balsamicoazijn¹⁷
- zout
- olijfolie

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 790kcal, vet 19.9g, koolhydraten 105.2g, eiwit 43.4g



1. Pasta koken

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 7-9min beetgaar. Laat uitlekken in een vergiet (zie ook de tip in **stap 6**).



2. Groente bakken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **groentemix** 4-6min, tot de **groente** lichtbruin en zacht is.



3. Groente op smaak brengen

Meng de **tomatenpuree**, 1el balsamicoazijn en ½tl zout door de pan met **groente** en bak ca. 1min mee.



4. Saus maken

Voeg de **vegan runderstukjes**, de **kruidenmix** en 200ml water (zie ook de tip in **stap 6**) toe. Zet het vuur lager en laat de **saus** tot het serveren inkoken.



5. Afmaken en serveren

Rasp de **kaas** fijn. Schep de **pasta** door de **saus**. Garneer met de **kaas** en serveer.



6. Perfect bindmiddel

Hou je van een extra smeuijge saus? Schep dan een kopje kookwater uit de pan met pasta en meng dat later door de saus. Het kookwater bindt de saus omdat er zetmeel van de pasta in zit.