

DINNERLY



<650kcal: Vegan penne alla puttanesca met olijven, kappertjes en misopasta



binnen 20min



2 personen

De klassieke puttanesca wordt gemaakt met ansjovis. Voor vandaag probeerden we een puur plantaardige versie van dit populaire gerecht te maken, en weet je wat: die poging is geslaagd! In plaats van ansjovis zorgt de misopasta voor veel umami, en ook olijven, kappertjes en peterselie maken deel uit van de mix. Hmmm!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 ui
- 1 zakje zwarte olijven
- 1 zakje kappertjes
- 10g verse peterselie
- 200g biologische penne ^{1,6}
- 1 blik cherrytomaten
- 25g misopasta ^{1,6}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

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

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote 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 (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 593kcal, vet 14.8g, koolhydraten 94.5g, eiwit 16.1g



1. Ingrediënten voorbereiden

Pel en halveer de **ui** en snij in dunne reepjes. Hak de **olijven** en **kappertjes** grof. Pel 2 tenen knoflook en snij fijn. Hou een paar **peterselieblaadjes** apart voor de garnering. Snij de **rest van de peterselieblaadjes** en de **stengels** afzonderlijk fijn.



2. Ui bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en fruit de **ui** al roerend 3-4min tot ie zacht is. Voeg de **olijven, kappertjes, peterseliestengels** en knoflook toe en bak ca. 2min mee. Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**.



3. Saus koken

Voeg de **tomaten in blik**, 1tl suiker en 60ml water toe aan de koekenpan. Kruid met een snuf peper en zout en breng de **saus** aan de kook. Zet het vuur dan lager, roer **de helft van de misopasta** erdoor en laat de **saus** onder regelmatig roeren 10-12min sudderen tot ie indikt. Haal dan de pan van het vuur.



4. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 8-10min beetgaar. Laat de **pasta** uitlekken in een vergiet.



5. Afmaken en serveren

Schep de **pasta** en de **gesneden peterselieblaadjes** door de **saus**. Proef en breng verder op smaak met peper en zout. Garneer de **penne alla puttanesca** met de **apart gehouden peterselieblaadjes** en serveer.



6. Hete vlokken

Als je van een beetje pittig houdt, kun je in stap 3 wat gedroogde chilivlokken aan de saus toevoegen. Verse rode peper kan natuurlijk ook – die kun je het beste kort meebakken met de andere sausingrediënten in stap 2.