



V: Volkoren spaghetti met aubergine en venkel

met olijven en amandel-kappertjestopping



ca. 30min



2 personen

Zin in een zuidelijk zonnetje op je bord? Wij vinden dat altijd een goed idee, dus hebben we iets bedacht: aubergine, venkel, courgette en olijven combineren met tomaten en fijne kruiden tot een mediterrane droom van een saus voor heerlijke volkoren spaghetti. Een bijzonder hoogtepunt is de knapperige topping van amandel en zoute kappertjes. Heerlijk, simpel en lekker!

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische volkoren spaghetti ¹
- 25g amandelschaafsel ¹⁵
- 1 zakje kappertjes
- 1 venkel
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 1 zakje zwarte olijven
- 1 zakje knoflook-kruidentmix
- 1x gehakte tomaten met basilicum

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote kookpan met deksel
- maatbeker
- schuimspaan
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), noten (15), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 818kcal, vet 33.3g, koolhydraten 101.5g, eiwit 21.6g



1. Topping maken

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Verhit een grote kookpan op middelhoog vuur met 2½el olijfolie. Rooster de **amandelen** en de **kappertjes** 4-6min, tot de **amandelen** goudbruin zijn en de **kappertjes** krokant. Schep de **topping** met een schuimspaan uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier. Bewaar de **olie** in de pan.



4. Groente bakken

Voeg evt. nog wat olijfolie toe aan de **topping-pan** en verhit de pan op medium tot hoog vuur. Roerbak de **venkel** en **aubergine** 4-6min, tot de **venkel** zacht is. Snijd de **courgette** in de lengte in vieren en dan in stukjes van 1-2cm. Hak de **olijven** grof.



2. Groente snijden

Snijd de **venkel** in dunne reepjes en verwijder de **stronk**, bewaar evt. aanwezig **venkelloof** voor de garnering. Snijd de **aubergine** in grove blokjes.



5. Saus maken

Voeg de **kruidentmix** toe aan de pan en bak in ca. 1min geurig. Roer de **courgette**, de **olijven** en de **tomatensaus** met 150-200ml water er door. Proef en breng op smaak met peper en zout. Leg een deksel op de pan en laat 6-8min zachtjes koken, tot de **groente** zacht is. Voeg evt. een beetje water toe.



3. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 8-10min beetgaar. Giet af in een zeef en laat uitlekken.



6. Pasta mengen

Voeg ½el balsamicoazijn toen en neem de pan van het vuur. Meng de **pasta** met de **sous** en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **spaghetti met aubergine en venkel** over borden en bestrooi met de **amandel-kappertjestopping** en evt. achtergehouden **venkelloof**.