



V: Vegan volkorenspaghetti met aubergine

met amandelcrème en rucola



20-30min



2 personen

Als je vaker veganistisch eet, heb je vast wel eens gehoord van edelgistvlokken, of nutritional yeast. Dit bijzondere goedje heeft een lekker hartige umamismaak en wordt vaak gebruikt om geraspte kaas na te bootsen. Dat laatste doe je vandaag door edelgist aan een amandelcrème toe te voegen. Het resultaat is een heerlijk zuivelvrije maaltijd.

Wat je van ons krijgt

- 1 grote aubergine
- 75g amandelen ¹⁵
- 200g biologische volkoren spaghetti ¹
- 1 teen knoflook
- 1 onbehandelde citroen
- 2 zakjes edelgistvlokken
- 1 zakje groene olijven
- 25g pompoenpitten
- 50g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- kleine koekenpan
- staafmixer met beker
- vijzel
- maatbeker
- keukenrasp
- citruspers
- vergiet

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

Kooktip

Als je geen vijzel hebt, kun je de pompoenpitten ook fijn hakken.

Allergenen

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

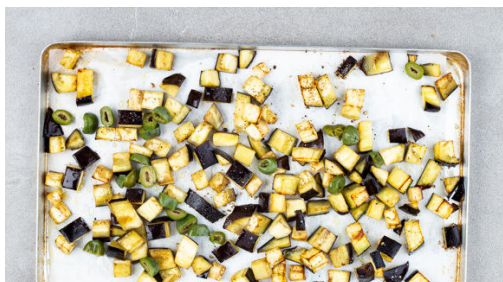
Voedingswaarde per portie

calorieën 985kcal, vet 53.4g, koolhydraten 93.5g, eiwit 31.4g



1. Aubergine roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **aubergine** in blokjes en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1el olijfolie en een flinke snuf peper en zout. Rooster ca. 17-20min in de oven gaar en goudbruin.



4. Olijven meebakken

Snijd de **helft van de olijven** (of meer als je dat lekker vindt) doormidden of hak ze grof. Meng de **olijven** in de laatste 5min van de baktijd met **2el citroensap** door de **aubergine** op de bakplaat en bak mee.



2. Amandelen roosteren

Hak de **amandelen** grof. Verhit een kleine, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **amandelen** in 1-2min goudbruin. **Let op**, ze kunnen snel verbranden. Schep ze uit de pan en laat afkoelen. Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Pel en halveer de **knoflook**.



5. Pompoenpitten malen

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 8-10min beetgaar. Schep ca. **1 kopje pastawater** uit de pan, giet de **pasta** af in een vergiet en laat uitlekken. Verhit de kleine, droge koekenpan weer op middelhoog vuur en rooster de **pompoenpitten** 2-4min. Schep ze uit de pan en maal ze met de **rest van de edelgistvlokken** en een snuf zout in een vijzel fijn (**zie kooktip**).



3. Amandelcrème maken

Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Houd ca. **2tl amandel** apart. Doe de **rest van de amandelen** met de **knoflook**, **1-2tl citroenrasp**, ca. **2/3 van de edelgistvlokken** en 1el olijfolie in een hoge (maat)beker. Voeg tijdens het pureren 150-200ml water toe, net zoveel tot dat de **crème** vloeibaar is, maar niet te dun. Breng op smaak met peper en zout.



6. Pasta afmaken

Meng de **amandelcrème** met de **pasta**. Voeg wat **pastawater** toe als de saus te dik is. Verdeel de **aubergine** en **olijven** over de **pasta** en bestrooi met de **pompoenpitten**. Snijd de **rucola** doormidden en meng met **2tl citroensap**, 2tl olijfolie en een snuf peper en zout. Bestrooi met de **rest van de amandel** en serveer bij de **pasta**.