



Volkoren spaghetti met vegan gehaktballetjes

met een kruidige miso-groentesaus



ca. 45min



2 personen

Pasta met gehaktballen in tomatensaus is een klassieker. Maar wist je dat ook een verrukkelijke vegan versie kan maken? Je kneedt vandaag gehaktballetjes van vegan gehakt met Italiaanse kruiden. Erbij maak je een complexe groentesaus met tomaat, aubergine en misopasta. Even mengen met de volkoren spaghetti en klaar is Kees! En vergeet niet om af te sluiten met een handje vegan geraspte topping van Willicroft. Heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 aubergine
- 200g biologische volkoren spaghetti ¹
- 200g vegan gehakt ²
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 2 tomaten
- 25g misopasta ^{1,2}
- 75g Willicroft vegan geraspte topping

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el plantaardige boter
- 1 el tomatenketchup
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- vergiet

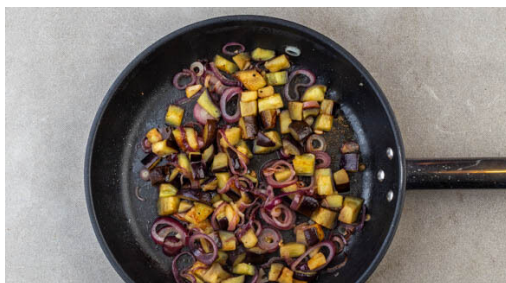
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 981kcal, vet 45.0g, koolhydraten 105.8g, eiwit 31.1g



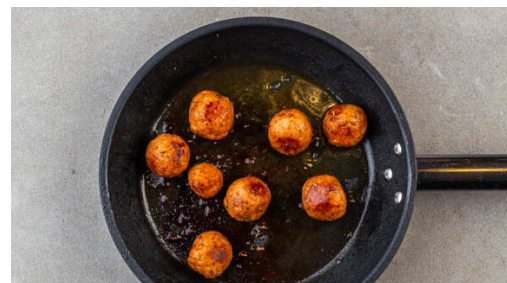
1. Groente bakken

Pel de **ui** en snijd in dunne ringen. Pel de **knoflook** en snijd in dunne plakjes. Snijd de **aubergine** in 1-2cm grote blokjes. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1½el olijfolie en bak de **groente** met een snuf peper en zout ca. 5min tot ze licht gebruind zijn. Voeg dan 3el water toe, leg een deksel op de pan en gaar nog 4-6min verder tot de **aubergine** zacht is.



4. Saus koken

Snijd de **tomaten** in grove stukken. Voeg de **rest van de kruidenmix** en 1el tomatenketchup toe aan de **pan met groente**. Blus met **150ml pastawater**, voeg de **tomaat** toe en kruid met peper en zout. Zet het vuur laag en laat tot stap 6 zachtjes pruttelen.



2. Vegan gehaktballen maken

Breng voldoende gezouten water aan de kook in een middelgrote kookpan voor de **pasta**. Knead het **vegan gehakt** met de **helft van de kruidenmix** en een snuf peper en zout, en vorm er **8 gehaktballen** van. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **vegan gehaktballen** in ca. 5min rondom bruin.



5. Miso mengen

Meng de **misopasta** met 50ml water.



3. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 8-10min beetgaar. Schep **250ml pastawater** uit de pan met een maatbeker. Laat de **pasta** uitlekken in een vergiet.



6. Pasta afmaken

Roer de **misopasta** door de **groentesaus** en laat ca. 1min koken. Voeg de **pasta**, **1-2el pastawater** en 1el plantaardige boter toe aan de pan en schep goed door de **saus** zodat alle **pasta** bedekt is. Proef en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **pasta met groentesaus** over de borden en top met de **vegan gehaktballen**. Bestrooi met de **geraspte topping** en dien op.