



Volkoren pasta met vegetarische gehaktsaus

en prei en broccoli



ca. 25min



2 personen

Spaghetti bolognese is een absolute klassieker. En bij Marley Spoon zijn we groot fan van beproefde recepten. Maar we zouden Marley Spoon niet zijn als we niet het experiment omarmden. Vandaag hebben onze koks een verrukkelijke twist op de bolognese bedacht, namelijk een vegetarische versie met vegan gehakt, crème fraîche en kaas in de tomatensaus. De broccoli en prei zorgen voor een fijne portie groente. Buon appetito!

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische volkoren spaghetti ²
- 200g vegan gehakt ⁴
- 1 teen knoflook
- 1 prei
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 1 broccoli
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 blokje harde kaas ^{1,3}
- 1 kuipje crème fraîche ³

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

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

eieren (1), gluten (2), melk (3), soja (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1005kcal, vet 47.6g, koolhydraten 86.5g, eiwit 48.2g



1. Vegan gehakt bakken

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1tl plantaardige olie. Bak het **vegan gehakt** met een snuf peper en zout in 3-4min rul en breek het met een spatel in kleinere stukjes.



2. Groente snijden

Pel de **knoflook** en snijd fijn. Halveer de **prei** in de lengte en snijd overdwars in dunne reepjes.



3. Groente meebakken

Voeg de **knoflook** en **prei** toe aan de koekenpan en bak 2-3min mee, tot de **prei** zacht is. Roer de **tomatenpuree** erdoor en verwarm ca. 1min.



4. Pasta en broccoli koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 8-10min beetgaar. Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes. Schil de **stronk** en snijd deze in kleine blokjes. Voeg de **broccoli** in de laatste 5min kooktijd van de **pasta** toe en kook mee. Schep **ca. 100ml kookwater** uit de pan en hou dit apart. Laat de **pasta** en **broccoli** dan uitlekken in een vergiet.



5. Saus koken

Los de **helft van het bouillonpoeder** op in 150ml heet water en voeg toe aan de pan met **vegan gehakt**. (De **rest van het bouillonpoeder** gebruiken we hier niet.) Breng de **sous** aan de kook en laat op middelhoog vuur 8-10min koken.



6. Saus afmaken

Rasp de **kaas** fijn. Roer de **helft van de kaas** met de **crème fraîche** door de **sous** heen. Voeg evt. 1 voor 1 eetlepel **kookwater** toe om de consistentie aan te passen. Meng de **pasta** en **broccoli** met de **sous**. Proef en breng evt. verder op smaak met peper en zout. Verdeel over diepe borden, garneer met de **rest van de kaas** en serveer.