



Penne all'arrabbiata

met artisjokken en mozzarella



ca. 25min



2 personen

Een van onze grote favorieten is terug van weggeweest: pasta Arrabbiata! We hebben 'm in een nieuw jasje gestoken, waardoor je hem in een half uurtje op tafel hebt staan. De 'suga' wordt volgens traditioneel recept gemaakt van in olijfolie gegaarde knoflook, tomaten en chilipepers. 'Arrabbiata' betekent 'boos', wat slaat op de pittigheid van het gerecht. Je bepaalt zelf hoe 'boos' je jouw saus maakt, want jij doseert de chili!

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische penne ¹
- 1 chilipeper
- 1 teen knoflook
- 1 zakje chilivlokken
- 1 blik gehakte tomaten
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 bol mozzarella ²
- 10g verse basilicum
- 1 blik artisjokken
- 100g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- vergiet

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

Kooktip

Als er kinderen mee-eten laat dan gewoon de chilivlokken weg en garneer evt. alleen je eigen portie met chilivlokken.

Allergenen

Gluten (1), Melk (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

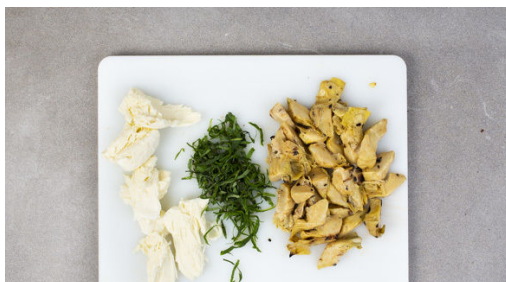
Voedingswaarde per portie

calorieën 757kcal, vet 27.8g, koolhydraten 97.7g, eiwit 28.4g



1. Chilipeper snijden

Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Snijd de **chilipeper** in de lengte doormidden en snijd in fijne blokjes. Verwijder evt. de zaadjes als je het minder pittig wilt. Pel de **knoflook** en hak fijn.



4. Mozzarella snijden

Snijd of scheur de **mozzarella** in grove stukken. Pluk de **basilicumblaadjes** en snijd in fijne reepjes. Giet de **artisjokken** af en hak ze grof.



2. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 7-9min beetgaar. Giet af in een vergiet en doe de **pasta** terug in de pan. Houd warm met een deksel.



5. Salade voorbereiden

Sorteer evt. de **rucola**. Klop een **dressing** van 2tl olijfolie, 1tl azijn en een snuf peper en zout.



3. Saus maken

Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **chilipeper**, de **knoflook** en de **chilivlokken naar smaak** ca. 1min (zie de **kooktip** links). Blus af met de **tomatenblokjes**, voeg ½tl suiker toe en bak nog 2-3min. Roer de **helft van het bouillonpoeder** erdoor en breng de **saus** op smaak met peper en zout. Laat het 7-8min zachtjes koken, roer af en toe door.



6. Pasta afmaken

Roer de **artisjokken** en ca. $\frac{2}{3}$ van de **basilicum** door de **saus**. Voeg dan de **pasta** toe en warm ca. 1min op. Schep de **pasta** op de borden en verdeel de **mozzarella**, de **rest van de basilicum** en een handje **rucola** erover. Meng de **rest van de rucola** met de **dressing** en serveer deze als **salade** bij de pasta.