



Vegan "Marry Me"-paddenstoelensaus

met tagliatelle en gedroogde tomaten



ca. 30min



2 personen

Er gaan online allerlei "Marry Me"-recepten rond, die zo genoemd worden omdat de maaltijden zo goed zijn dat je direct met de kok zal willen trouwen. De meeste van deze maaltijden gebruiken kip, maar wij wilden kijken of we een net-zo-lekkere veganistische versie konden bedenken. En jawel! Een romige vegan saus met portobello's, prei en zongedroogde tomaten, op een goede portie tagliatelle en gearneerd met verse basilicum!

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische volkoren spaghetti ¹
- 2 portobello's
- 1 prei
- 1 ui
- 40g gedroogde tomaten
- 1 zakje knoflook-kruidenmix
- 200ml haverroom
- 1 zakje edelgistsvlokken
- 10g verse basilicum

Wat je thuis nodig hebt

- ½el plantaardige boter
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- vergiet
- schuimspaan

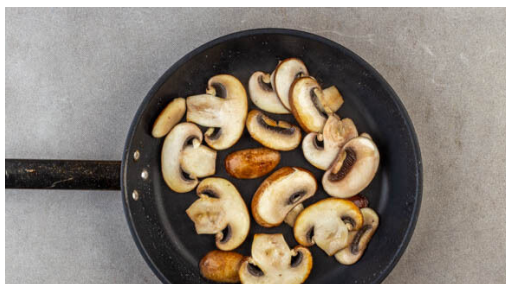
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 728kcal, vet 29.9g, koolhydraten 89.3g, eiwit 20.1g



1. Portobello's bakken

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Snijd de **portobello's** in plakjes. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Roerbak de **portobello's** met een flinke snuf zout in 4-6min zacht. Schep de **portobello's** uit de pan met een schuimspaan en zet opzij. De pan gebruiken we zo weer.



4. Groente bakken

Verhit de koekenpan op middelhoog vuur en bak de **prei** en **ui** 3-5min. Snijd ondertussen de **gedroogde tomaten** in grove stukjes. Blus de **groente** af met ½el azijn en roer de **braadsappen** los met een spatel. Voeg de **gedroogde tomaten** en de **helft van de kruidenmix** toe en bak ca. 1min mee.



2. Groente snijden

Snijd de **prei** in dunne ringen. Halveer en pel de **ui** en snipper grof.



5. Saus koken

Voeg de **haverroom**, de **edelgistsvlokken** en 100ml water toe en breng kort aan de kook. Zet het vuur lager en laat 5-8min inkoken, tot de **saus** de gewenste consistentie heeft bereikt. **Tip:** blijft de **saus** te dun? Roer er dan ½tl bloem door.



3. Pasta koken

Doe de **pasta** in het kokende water en kook in 8-10min beetgaar. Laat de **pasta** dan uitlekken in een vergiet.



6. Afmaken en serveren

Snijd de **basilicumblaadjes** in fijne reepjes. Voeg de **portobello's** en ½el plantaardige boter toe aan de **saus** en verwarm ca. 30sec. Proef en breng de **saus** op smaak met peper en zout, serveer met de **pasta** en bestrooi met de **basilicum**.