



Pasta all'Amatriciana met tofu

vegan met oesterzwammen en peterselie



ca. 40min



2 personen

Dit gerecht is geïnspireerd op pasta all'Amatriciana - een Italiaanse tomatensaus met guanciale, een speciaal spek. Maar wij hebben hier een vegan versie van gemaakt, met tofu in plaats van spek. Onze tofu krijgt zijn rokerige, pittige smaak van gerookt paprikapoeder en zijn knapperigheid van het bakken in de oven. Een geweldig alternatief!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 2 tenen knoflook
- 125g oesterzwammen
- 1 blok biologische tofu ²
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1 kuipje ahornsiroop
- 200g biologische penne ¹
- 3 tomaten
- 10g verse peterselie
- 1 blikje biologische tomatenpuree

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- grote koekenpan met deksel
- 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 830kcal, vet 31.4g, koolhydraten 103.8g, eiwit 30.3g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Pel de **ui** en de **knoflook** en snijd beide fijn. Scheur de **oesterzwammen** in reepjes. Wikkel de **tofu** in keukenpapier, druk er zoveel mogelijk vocht uit en verkruimel de **tofu**.



2. Tofu bakken

Leg de **tofu** op een bakplaat met bakpapier en meng met de **helft van de knoflook**, het **paprikapoeder**, de **helft van de ahornsiroop**, 2el olijfolie en ½tl zout. Bak de **tofu** in 12-14min goudbruin en krokant in de oven. Schep halverwege de baktijd een keer om.



3. Groente snijden

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Snijd de **tomaten** in grove blokjes. Snijd de **peterselie incl. steeltjes** fijn.



4. Saus starten

Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie en bak de **oesterzwammen**, **ui** en de **rest van de knoflook** 2-3min. Voeg dan de **tomaat**, de **tomatenpuree**, 100ml water, ½tl zout en ½tl suiker toe. Leg een deksel op de pan en laat ca. 3min sudderen.



5. Saus inkoken

Doe de **pasta** in het kokende water en kook in 7-9min beetgaar. Schep **1 kopje pastawater** uit de pan, giet de **pasta** af in een vergiet en laat uitlekken. Neem ondertussen het deksel van de pan en laat de **saus** nog 4-5min sudderen en inkoken. Breng op smaak met peper en zout.



6. Afmaken en serveren

Schep de **pasta** en de **helft van de peterselie** door de **saus**. Voeg evt. wat **pastawater** toe als de **saus** te dik is. Verdeel de **pasta** over diepe borden of kommen, top met de **tofu** en bestrooi met de **rest van de peterselie**.