DINNERLY

Spaghetti met spinazie en kikkererwten

met verse basilicum en geraspte kaas

20-30min 2 personen

Kikkererwten zijn oeroude peulvruchten die al millennia lang gegeten worden. Er zijn overblijfselen gevonden van wel 7500 jaar oud. Ze staan bekend als gezond en voedzaam, waardoor ze een onmisbaar deel van de vegetarische keuken zijn geworden. Wij maken er een fijn pastagerecht mee, aangevuld met spinazie, kaas en verse basilikum.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g biologische spaghetti [2]
- 1 blik biologische kikkererwten
- 2 tomaten
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 200g babyspinazie
- 10g verse basilicum
- 1 blokje harde kaas [1,3]

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- keukenrasp
- maatbeker
- vergiet

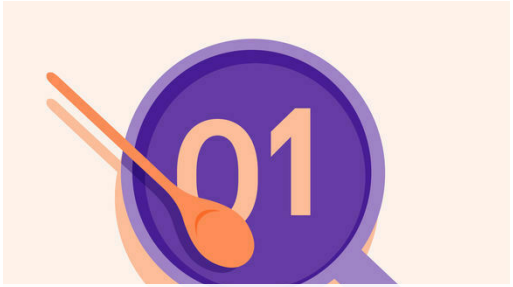
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

Eieren (1), Gluten (2), Melk (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

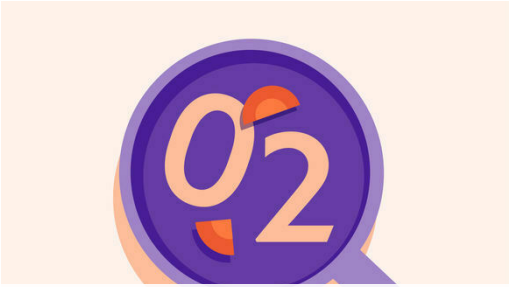
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 734kcal, vet 15.7g, koolhydraten 114.5g, eiwit 26.9g



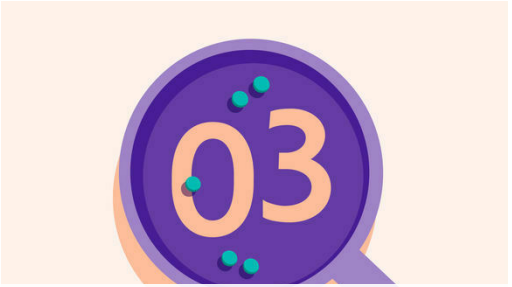
1. Ingrediënten voorbereiden

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Spoel de **kikkererwten** af in een vergiet en laat uitlekken. Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snij ze in kleine blokjes. Pel 2 tenen knoflook en snij in heel dunne plakjes.



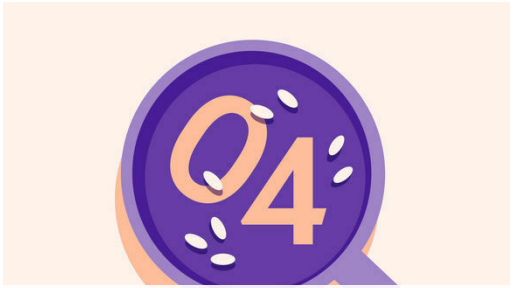
2. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 7-9min beetgaar. Schep ca. **150ml kookwater** uit de pan en hou dit apart. Laat de **pasta** dan uitlekken in een vergiet.



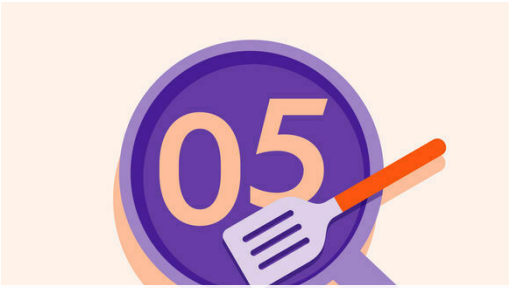
3. Saus opzetten

Verhit een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Fruit de knoflook ca. 30sec. Voeg de **blokjes tomaat** en een snuf zout toe en bak 3-4min. Roer de **tomatenpuree** erdoor en druk de **tomatenblokjes** een beetje plat.



4. Saus koken

Voeg de **kikkererwten** toe en bak 2-3min mee. Doe er dan ca. **100ml kookwater**, 2tl azijn en een snuf suiker bij. Kruid goed met peper en zout. Laat de **saus** 2-4min zachtjes borrelen en indikken. Voeg evt. eetlepels **kookwater** toe tot je de gewenste dikte bereikt hebt.



5. Afmaken en serveren

Voeg de **spinazie** in delen toe en kook mee tot de blaadjes geslonken zijn. Hak **⅔ van de basilicum** grof en strooi over de **saus**. Roer de **pasta** erdoor en voeg naar wens nog wat **kookwater** toe. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel het gerecht over de borden, garneer met de **rest van de basilicum** en rasp de **kaas** erover.

6. Vol met pit

Heb je genoeg van sterke aroma's? Natuurlijk niet. Snij voor een extra kick wat rode peper in dunne ringetjes en bak deze mee met de knoflook.