

DINNERLY



Spinazie-tomaten-fusilli met rode ui en feta



ca. 25min



2 personen

Griekenland en Italië zijn al sinds de Europese oudheid nauw met elkaar verbonden – en in dit recept vinden ze elkaar weer terug. De kleuren in deze pasta lijken meer op de Italiaanse vlag, maar met de rode ui en feta zijn hier genoeg Griekse smaken te vinden. De combinatie van spinazie en tomaat zorgt ook nog voor een interessante balans tussen zoet en half-bitter. Er valt hier dus een hoop kleurrijks en lekkers te beleven!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g biologische volkoren fusilli¹
- 1 rode ui
- 40g gedroogde tomaten
- 2 tomaten
- 200g babyspinazie
- 100g feta²

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 1-2el tomatenketchup
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote kookpan
- vergiet

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

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 833kcal, vet 32.5g, koolhydraten 100.8g, eiwit 28.4g



1. Ui snijden

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Pel en halveer de **ui** en snij in dunne reepjes. Pel 2 tenen knoflook en snij ze in dunne plakjes.



2. Tomaten snijden

Snij de **gedroogde tomaten** in dunne reepjes. Snij de **verse tomaten** doormidden, verwijder de harde kern en snij het vruchtvlees in dunne partjes.



3. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 7-9min beetgaar. Spoel de **pasta** met warm water af in een vergiet en laat uitlekken.



4. Saus maken

Verhit een grote kookpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie. Fruit de **ui** en knoflook ca. 2min. Voeg de **gedroogde** en **verse tomaten** toe, roer er 1-2el ketchup doorheen en laat het geheel ca. 3min zachtjes koken. Voeg de **spinazie** in delen toe en roerbak tot de blaadjes geslonken zijn. Breng op smaak met een flinke snuf peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Verkruiemel de **feta** met je vingers of een vork in grove stukken. Schep de uitgelekte **pasta** door de **saus**. Proef en kruid evt. weer met peper en zout. Verdeel de **spinazie-tomaten-fusilli** over de borden en strooi de **feta** eroverheen.



6. Mediterraanse kruiden

In dit veelkleurige gerecht komen al veel bijzondere smaken samen. Maar we kunnen natuurlijk altijd nog wat experimenteren – zeker als dat regionaal verantwoord is. Als je nog wat verse Mediterraanse kruiden (basilicum, rozemarijn, tijm, peterselie...) hebt liggen, kun je deze mooi fijn snijden en met de laatste spinazie door de pan roeren.