

DINNERLY



Vega-gehaktballen in sugo all'arrabbiata met tagliatelle en wortelsalade



ca. 30min



2 personen

Sugo all'arrabbiata betekent "boze saus" in het Italiaans, een naam die verwijst naar de pittigheid van de chilipepers die in de saus zitten. Maar van dit gerecht worden wij helemaal niet boos! Een bord vol roodgekleurde tagliatelle met heerlijke vegetarische gehaktballetjes en een frisse wortelsalade ernaast kan ons alleen maar heel gelukkig maken. En dat delen we graag met jou. Geniet ervan!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g biologische tagliatelle ²
- 1 rode ui
- 200g vegan gehakt ⁴
- 1 Thaise chilipeper
- 1 blik gehakte tomaten
- 1 wortel
- 1 blokje harde kaas ^{1,3}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

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

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef
- staafmixer

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

KOOKTIP

Liever vegan? Laat dan gewoon de harde kaas weg, of vervang het met een veganistisch alternatief.

ALLERGENEN

Eieren (1), Gluten (2), Melk (3), Soja (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 960kcal, vet 44.3g, koolhydraten 103.2g, eiwit 31.8g



1. Pasta koken

Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Voeg de **pasta** toe en kook in ca. 7min beetgaar. Schep ca. **300ml pastawater** uit de pan, giet de **pasta** af en laat uitlekken. De pan gebruiken we zo weer.



2. Gehaktballen bakken

Pel de **ui** en 2 tenen knoflook en snij fijn. Kneed het **vegan gehakt** met de **helft van de ui**, de helft van de knoflook, 1el olijfolie en een flinke snuf peper en zout. Rol er **6-8 ballen** ter grootte van walnoten van. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op medium tot hoog vuur en bak de **gehaktballen** rondom goudbruin. Zet ze afgedekt opzij.



3. Saus maken

Snij de **chilipeper** in de lengte doormidden en verwijder de zaadlijsten. Verhit de kookpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **chili**, de **rest van de ui** en de rest van de knoflook 1-2min. Voeg de **tomaten** en **150ml pastawater** toe en laat 8-10min sudderen op laag vuur. Neem de **chili** uit de pan en pureer de rest tot een gladde **saus**.



4. Wortelsalade maken

Schrob of schil de **wortel** en rasp grof. Maak een **dressing** van 1el olijfolie, 1el azijn, 1tl suiker of honing en een flinke snuf peper en zout. Roer de **dressing** door de **wortel**. Rasp de **kaas** fijn en hak de **gebakken chili** fijn.



5. Afmaken en serveren

Proef de **saus** en breng op smaak met peper en zout en een snuf suiker. Voeg naar smaak wat **gehakte chili** of meer **pastawater** toe. Voeg de **gehaktballen** en **pasta** toe aan de **saus** en verwarm 2-3min op laag vuur. Serveer de **pasta** met de **gehaktballen** en **kaas** en geef de **wortelsalade** erbij.



6. Nóg Italiaanser

Deze tip is misschien niet erg verrassend, maar daarom niet minder lekker: als je een basilicumplant hebt staan, voeg dan nog een extra Italiaans tintje toe en strooi wat blaadjes over je bord.