

DINNERLY



Penne met artisjokken-tomatensaus en rucola



ca. 25min



2 personen

Een oud Italiaans spreekwoord is "A tavola non si invecchia" – aan tafel word je niet ouder, wat zoveel betekent als "goed eten doet goed leven." Bij Dinnerly kunnen we dit alleen maar beamen, en we willen er nog iets aan toevoegen: makkelijk koken doet namelijk ook goed leven. Deze pasta heb je in een handomdraai gemaakt en hij levert zo veel op: gezonde ingrediënten, rijke smaken en een kleurrijk bord. Aan tafel!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g penne¹
- 1 blik artisjokken
- 3 tomaten
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 1x rucola

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- 1tl suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- zeef of vergiet

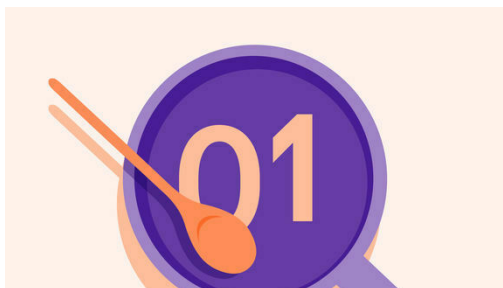
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

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

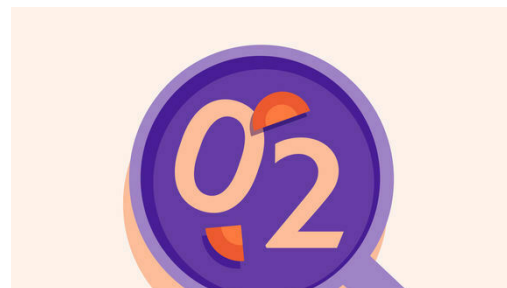
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 654kcal, vet 13.3g, koolhydraten 113.4g, eiwit 18.9g



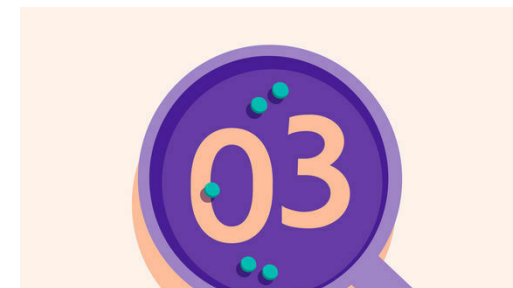
1. Ingrediënten voorbereiden

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Laat de **artisjokken** uitlekken in een zeef of vergiet. Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snij ze in blokjes van ca. 2cm. Pel 1 teen knoflook en snij 'm heel fijn, of gebruik een knoflookpers.



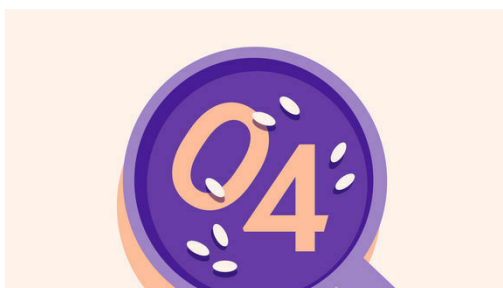
2. Pasta koken

Kook de **pasta** in 7-9min al dente (beetgaar).



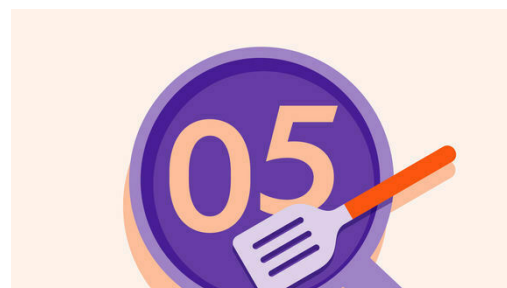
3. Saus maken

Verhit terwijl de **pasta** kookt 1-2el olijfolie in een grote koekenpan. Fruit de knoflook op hoog vuur ca. 30sec. Voeg de **tomaat**, **tomatenpuree**, **Italiaanse kruidenmix**, 1tl suiker en 2-3el water toe. Kruid met een flinke snuf peper en zout en laat 4-5min zachtjes koken. Roer af en toe door.



4. Artisjokken snijden

Hak de **artisjokken** grof en voeg toe aan de **tomatensaus**. Kook nog eens 2-3min.



5. Pasta afmaken

Giet de **pasta** goed af. Roer de **tomaten-artisjokkensaus** erdoor. Meng de **rucola** met 1-2tl olijfolie, 1tl azijn en wat peper en zout. Serveer de **pasta** met de **rucola**.



6. Viva Italia!

Wil je deze pasta nóg Italiaanser maken? Strooi dan wat geraspte parmezaanse kaas over de borden. Voor wat extra bite kun je ook een handje pijnboompitten roosteren in een **droge** pan en door de rucola mengen.