



Vegan penne met paprika-cashewsaus

met gekarameliseerde pecannoten en spinazie



ca. 25min



2 personen

Als je vaker veganistisch eet, weet je vast wel dat je heerlijke romige sauzen kunt maken met cashewnoten en edelgistvlokken. Vandaag voegen we nog een extraatje toe, in de vorm van pittige gekarameliseerde pecannoten.

Wat je van ons krijgt

- 250g penne ¹
- 1 zakje cashewnoten ¹⁵
- 1 rode paprika
- 1 teen knoflook
- 1 verse chilipeper
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1 zakje pecannoten ¹⁵
- 1 zakje edelgistvlokken
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 200g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- 2 middelgrote koekenpannen
- waterkoker
- staafmixer met beker
- maatbeker
- zeef of vergiet
- bakpapier

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

Allergenen

gluten (1), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 824kcal, vet 29.2g, koolhydraten 110.0g, eiwit 27.4g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Breng in een waterkoker ca. 125ml water aan de kook. Doe de **cashewnoten** met 125ml gekookt water in een hoge (maat)beker. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in grove stukken. Pel en hak de **knoflook** grof.



4. Noten karameliseren

Hak de **helft van de chilipeper** fijn en meng met 1el suiker, een flinke snuf **paprikapoeder** en een snuf zout. Verhit een tweede middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en smelt de **chilisuike** tot een goudkleurige **karamel**. Voeg de **pecannoten** toe en roer snel door. Verdeel de **pecannoten** op een stuk bakpapier en laat afkoelen.



2. Paprika bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **paprika** met een snuf zout ca. 4min. Voeg de **knoflook** toe en bak ca. 1min mee. Schep de **paprika** en de **knoflook** uit de pan en voeg toe aan de **cashewnoten**. Was de pan nog niet af.



5. Cashewsau pureren

Voeg 1-2tl azijn met de **helft van de edelgistvlokken**, de **helft van het bouillonpoeder**, een flinke snuf **paprikapoeder** en een snuf zout toe aan de (maat)beker. Pureer het geheel tot een gladde saus. Breng op smaak met zout.



3. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 7-9min beetgaar. Vang bij het afgieten een kopje kookwater op.



6. Pasta afmaken

Zet de paprikapan terug op middelhoog vuur. Verwarm de **cashewsau** met de **spinazie** 2-3min, tot de blaadjes geslonken zijn. Breng op smaak met zout en peper. Voeg de **pasta** toe en evt. wat kookwater om de saus te binden. Breng op smaak met peper en zout. Bestrooi de **pasta** met de **gekarameliseerde pecannoten** en serveer.