



Torchiette met geroosterde groenten

in een romige tomatensaus met sojaroom



ca. 25min



2 personen

Groenten roosteren in de oven is een van onze favoriete kooktechnieken. Het is makkelijk en voegt een hele berg smaak aan je groenten toe. Om je bordje pasta van vandaag af te maken voeg je er een snelle saus van zongedroogde tomaten, knoflook en sojaroom aan toe.

Wat je van ons krijgt

- 250g torchiette ¹
- 1x snijbonen
- 1 gele paprika
- 2 tomaten
- 1 teen knoflook
- 1 zakje gedroogde tomaten
- 200ml sojaroom ⁶
- 10g verse basilicum

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- bakplaat of ovenschaal
- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

Allergenen

gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 741kcal, vet 22.9g, koolhydraten 110.8g, eiwit 21.8g



1. Pasta koken

Verwarm de oven voor op 250°C met de grillfunctie aan. Breng in een middelgrote kookpan genoeg gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Voeg de **pasta** toe zodra het water kookt en kook in 6-8min beetgaar. Vang bij het afgieten ca. **150ml kookwater** op en laat de **pasta** uitlekken in een vergiet.



4. Saus maken

Pel de **knoflook** en doe samen met de **gedroogde tomaten** en de **sojaroom** in een hoge (maat)beker. Pureer tot een romige **sous**. Breng op smaak met zout en peper.



2. Groenten snijden

Dop de **snijbonen** en snijd ze diagonaal in stukken van 2-3cm. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes. Snijd de **tomaten** in vieren.



5. Pasta en saus mengen

Doe de **pasta** in een grote koekenpan en meng met de **sous** en **pastawater** naar **wens**. Warm op middelhoog vuur in ca. 2min op en breng op smaak met zout en peper.



3. Groenten roosteren

Doe de **snijbonen**, **paprika** en **tomaten** in een ovenschaal of verdeel ze over een bakplaat. Hussel om met 1tl olijfolie en een snuf zout en peper. Rooster 8-10min in de oven tot de **groenten** beginnen te blakeren.



6. Afmaken en serveren

Pluk de **basilicumblaadjes** en hak grof. Serveer de **pasta** met de **geroosterde groenten** en bestrooi met de **basilicum**. Besprenkel met wat olijfolie.