

MARLEY SPOON



Pasta alla Mediterranea

met zongedroogde tomaat en artisjok



20-30min



Voor 3-4 personen

Met dit smakelijke pasta-recept steef je in een recordtempo af op een winnend gerecht, dat je mee op reis neemt naar de eindeloze kusten van het Middellandse zeegebied. De Mediterraanse keuken stoelt op een royaal gebruik van olijfolie, graanproducten, verse groenten, en natuurlijk zoute kazen. Wij kiezen voor sappige cherrytomaten, feta en artisjokken en toppen het af met geroosterde pijnboompitten.

Wat je van ons krijgt

- tagliatelle ¹
- teen knoflook
- verse salie
- rode ui
- zwarte olijven
- cherrytomaten
- blik artisjokken
- gedroogde tomaten
- pijnboompitten ¹⁵
- feta ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- grote koekenpan
- grote kookpan
- maatbeker
- vergiet
- waterkoker

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 745.0kcal, vet 29.3g, eiwit 22.0g, koolhydraten 93.2g



1. Tomaten wellen

Breng 200ml water in een waterkoker aan de kook. Hak de **gedroogde tomaten** grof, doe in een kommetje en overgiet met het gekookte water. Laat ca. 5min wellen. Breng een grote kookpan met ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook.



4. Tagliatelle koken

Voeg de **tagliatelle** aan de kookpan toe zodra het water kookt en kook in 5-6min beetgaar. Vang bij het afgieten een kop kookwater op en doe de **pasta** met wat olijfolie in de pan terug, zet warm opzij. Voeg de **artisjokken** aan de **tomatensaus** toe en kook totdat alles door en door verwarmd is, ca. 2-3min.



2. Ingrediënten voorbereiden

Halveer, pel en hak de **ui** fijn. Pel en hak de **knoflook** fijn. Halveer de **cherrytomaten**. Laat de **artisjokken** uitlekken en snijd in vieren. Verhit een grote koekenpan op hoog vuur, voeg de **pijnboompitten** toe en bak in 2-3min goudbruin. Neem de **pitten** uit de pan en zet opzij.



5. Maak topping

Hak intussen de **olijven** grof. Pluk **salieblaadjes** en hak ze fijn, doe de steeltjes weg. Verkrummel de **feta** grof.



3. Saus maken

Verhit de grote koekenpan opnieuw op middellaag vuur, voeg 1-2el olijfolie en **ui** toe en fruit deze in 4-5min glazig. Voeg de **knoflook** toe en bak 1min mee. Doe dan de **gewelde tomaten** met het **weekwater** en de **cherrytomaten** erbij en kook 2-3min, tot de **cherrytomaten** hun sappen vrij beginnen te laten.



6. Pasta afmaken

Voeg de **pasta** aan de **tomatensaus** toe en roer om te mengen. Voeg wat apart gehouden kookwater toe totdat de **saus** de gewenste dikte heeft. Roer de **salie**, **helft van de feta** en **helft van de olijven** erdoor. Verdeel de **pasta** over de borden. Garneer met meer **feta** en **olijven** en bestrooi met de geroosterde **pijnboompitten**.