
Volkoren pasta met runderworst

en kruidige tomaten-paprikasaus



Cooking Time



2 personen

Wat je van ons krijgt

- volkoren spaghetti ¹
- rundersaucijsjes
- venkelzaad
- paprika, rood
- groentebouillonblokje ⁹
- tomaten
- gedroogde oregano
- stuk Italiaanse harde kaas ⁷
- verse basilicum

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- grote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- middelgrote kookpan
- staafmixer
- vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie



1. Pasta koken

Bring voor de **pasta** een middelgrote pan met water aan de kook. Voeg zodra het water kookt de **spaghetti** met een snuf zout toe en kook in 10-12min gaar. Vang bij het afgieten een kop **pastawater** op en doe de **pasta** terug in de pan met een scheutje olijfolie.



4. Vlees bakken

Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan/wok op middelhoog vuur met de **helft van het venkelzaad** (of evt. meer). Voeg dan het **vlees** toe en bak in 4-5min rondom bruin. Pluk intussen de **basilicumblaadjes**.



2. Saus maken

Halveer intussen de **paprika**, verwijder de zaden en zaadlijsten en snijd in grove stukken. Snijd de **tomaten** ook in grove stukken. Doe de **groenten** in een hoge maatbeker en blend met een staafmixer tot een gladde **saus** en breng op smaak met peper en zout.



5. Saus afmaken

Voeg de **tomaten-paprikasaus** toe en laat op middelhoog-hoog vuur in 5min inkoken tot een dikkere **saus**. Voeg de **gedroogde oregano** en **3/4 van de basilicumblaadjes** toe en breng op smaak met een **half verkruid bouillonblokje** en wat peper. Roer door om te mengen en breng evt. verder op smaak met de **rest van het bouillonblokje**.



3. Worstvel verwijderen

Snijd het vel van de **worstjes** in en haal het **gehakt** eruit. Snijd het **vlees** in 2-3cm grote stukken en gooi het **vel** weg.



6. Pasta toevoegen

Doe de **pasta** bij de **tomatensaus**. Roer door en voeg evt. wat van het **pastawater** toe totdat de **saus** de gewenste dikte heeft. Breng op smaak met peper en zout. Rasp de **kaas** fijn en serveer de **pasta** met de geraspte **kaas** en achtergehouden **basilicumblaadjes**.