

PASTA MET PITTIGE TOMATENSAUS



2 personen / 407 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 130 gram fusilli half volkoren
- 200 gram Tasty Tom trostomaten
- 200 gram tomaten blokjes met basilicum en oregano
- 1 rode peper
- 1 teentje knoflook
- 2 theelepels Italiaanse kruiden
- 2 bosuien
- 100 gram plakjes gegrilde beenham
- 5 gram tuinkers
- 20 gram parmigiano reggiano flakes
- peper en zout

Bereiding:

Kook de pasta in ruim kokend water in 10 minuten beetgaar. Snijd de tomaten in stukjes. Snijd het steeltje van de rode peper. Halveer de peper in de lengte en verwijder met een scherp mesje de zaadlijsten. Snijd de peper fijn. Meng de tomaat en de rode peper (naar smaak) in een pannetje en pers de knoflook erboven uit. Voeg de Italiaanse kruiden toe en breng op smaak

PASTA MET PITTIGE TOMATENSAUS

met peper en zout. Kook het tomatenmengsel tot de tomaat stukjes zacht zijn op middelhoog vuur. Snijd ondertussen de bosuitjes in ringetjes. Snijd de ham in repen van ca. 2 cm breed. Pureer de tomatenmassa met een staafmixer tot een gladde saus. Schep de bosuitjes en de ham erdoor en laat de saus onafgedekt nog 1-2 minuten opwarmen op middelhoog vuur. Giet de pasta af en schep in diepe borden. Verdeel de tomatensaus erover. Strooi de waterkers en pamigiano flakes eroverheen.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	407 kcal
Eiwit:	24,5 gram
Koolhydraten:	53,0 gram
- waarvan suikers:	8.8 gram
Vet:	9,1 gram
Vezels:	5,7 gram
Zout:	1,2 gram