

Recept 4 personen

Naam gerecht Spaghetti met saus van rode paprika

Ingrediënten;

- 200 gram (volkoren) spaghetti
- 1 grote ui (gesnipperd)
- 2 grote geroosterde paprika's (uit een pot)
- 50 ml groentebouillon
- 2 eetlepels balsamico crème en extra om te garneren
- 1 teen knoflook (gesnipperd)
- 1 courgette (in blokjes gesneden)
- 1 zoete aardappel (in blokjes gesneden)
- peper en zout (naar smaak)

Bereiding;

- Breng 1 liter water aan de kook en doe er flink wat zout in (Let op het water moet smaak geven aan de pasta)
- Kook de pasta al dente, dat is net gaar, nog beetje hard, 1 minuut minder van de kooktijd. Bewaar wat van het kookvocht en spoel de pasta daarna koud.
- Zet even weg totdat je de saus erdoor gaat mengen
- Bak de ui enkele minuten in 2 eetlepels olie en voeg dan de knoflook toe. Bak deze een minuutje mee.
- Doe de geroosterde paprika en de bouillon erbij en laat dit even zachtjes koken. Voeg 2 eetlepels balsamico toe en staafmix het geheel. Breng op smaak met zout en peper.
- Doe de blokjes courgette en zoete aardappel in de hete paprikasaus en warm door tot de groenten gaar zijn.
- Voeg de gekookte pasta toe en roer voorzichtig tot het geheel op temperatuur is.
- Voeg wat pasta kookvocht toe om de saus wat te binden
- Proef de saus en breng eventueel op smaak met peper en zout

Tip (s) van de kok;

- Deze pasta is ook lekker met chorizo of met gehakt. Bak deze dan mee met de ui en knoflook.
- Lekker met knapperig, vers gebakken stokbrood

Dit recept is onlangs op de school van uw kind bereid door een kok van de stichting Onderwijsgezond samen met de kinderen van de school

