

DE PERFECTE COMBI VOOR EEN SIMPELE PASTA

INGREDIËNTEN

10 tomaten (in partjes snijden)
2 rode paprika's (in kleine blokjes snijden)
1 rode ui (fijngesneden)
2 tenen knoflook (fijngesneden)
2 theelepels tomatenpuree
1 eetlepel semi zongedroogde tomaten
beetje oregano
beetje zwarte peper
2 eetlepels olijfolie
hapjespan
volkorenpasta

BEREIDING

verwarm de olijfolie in de hapjespan
fruit de ui en knoflook in de pan
als de uitjes wat glazig worden, voeg je de tomatenpuree toe
strooi vervolgens wat oregano bij het mengsel en roer het geheel
voeg de tomaten, paprika en semi zongedroogde tomaten toe
bestrooi met een beetje zwarte peper
laat nu het geheel circa 20-30 minuten op een laag pitje pruttelen
wanneer de tomaten en paprika mooi zacht zijn pureer voorzichtig de saus.
niet te veel en te lang pureren dan gaat de structuur van de saus stuk, zonde!
kook circa 10-15 minuten voordat de saus klaar is de pasta (check de verpakking)
om het af te maken, strooi enkele verse basilicumblaadjes over de saus en klaar ben je!

Strooi je graag wat Parmezaanse kaas over je pasta? Weet dan dat dit een stiekeme dikmaker is. 1 eetlepel (= 10 gr) Parmezaanse kaas is goed voor 40kcal, waarvan 2,7gr vet. Dus strooi niet te royaal of helemaal niet 😊

Een simpele pasta, maar o zo lekker! Smakelijk!

Foto: Aliona Gumeniuk via Unsplash