



KOKEN MET EEN BUDGET

Romige pasta met tuinbonen en zongedroogde tomaat

HOOFDGERECHT

🕒 5 + 15 minuten

2 personen

DIT HEB JE NODIG:

- 🛒 175 g volkoren spaghetti
- 🛒 ½ ui (gesnipperd)
- 🛒 1½ teentje knoflook (fijngesneden)
- 🛒 ½ blik limabonen (400 gr)
- 🛒 150 ml water
- 🛒 100 ml sojadrink
- 🛒 ¼ blokje groentebouillon
- 🛒 1 el edel gistvlokken
- 🛒 1 el citroensap
- 🛒 ½ el Italiaanse kruiden
- 🛒 150 g tuinbonen (vriesvers)
- 🛒 40 g zongedroogde tomaat

MATERIAAL: blender

ZO MAAK JE HET:

1. Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Giet daarna af en voeg een scheutje olie toe zodat het niet blijft plakken.
3. Zet opzij tot de saus klaar is.
4. Verhit voor de saus een scheutje olijfolie in een koekenpan en fruit daarin de ui en knoflook 2-3 minuten op middelhoog vuur.
5. Doe de gebakken ui en knoflook in een blender.
6. Spoel de bonen goed af en voeg toe.
7. Schenk het water en de sojadrink erbij en verkruiemel er een ¼ blokje groentebouillon in.
8. Voeg ook de edel gistvlokken, het citroensap en de Italiaanse kruiden toe en mix alles tot een dikke romige saus.
9. Verdun de saus indien nodig met wat meer groentebouillon of water.
10. Haal de tuinbonen uit de diepvries en verwarm ze kort in wat kokend water tot ze beetgaar zijn.
11. Hak in de tussentijd de zongedroogde tomaat fijn.
12. Giet de saus bij de spaghetti in de pan en voeg de tuinbonen en zongedroogde tomaat toe.
13. Verwarm een paar minuten op middelhoog vuur.
14. Breng op smaak met peper en zout.
15. Serveer de spaghetti meteen.

TIP: Of vries de spaghetti tot wel 2-3 maanden in, maak dan de verhoudingen wat groter. Nu zijn het maar 2 porties.

Bron: leukerecepten.nl

