



VOOR 2 PERSONEN | BEREIDINGSTIJD 30 MINUTEN

PASTA ALLA NORMA MET EEN KRUIDENSALADE

VEGA

2 aubergines
1 rode ui
1 teentje knoflook
200 g tomatenblokjes (uit blik of pak)
150 g volkorenspaghetti
1 tl chilivlokken of -poeder
2 el kappertjes
10 g basilicum
10 g oregano
½ bakje tuinkers
25 g rucola
olijfolie

Snijd de aubergines in grove stukken. Pel de rode ui en knoflook en snijd ze in stukjes.

Verhit een scheut olijfolie in een brede koekenpan. Voeg de aubergine, rode ui en knoflook toe en bak ze 3 minuten op hoog vuur.

Voeg de tomatenblokjes en een scheut water toe. Zet het vuur laag en laat de saus ongeveer 15 minuten pruttelen. Roer ondertussen regelmatig en druk de tomaten stuk.

Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Meng de chilivlokken en kappertjes met de aubergine-tomatensaus.

Pluk de blaadjes basilicum en oregano en knip de tuinkers. Meng deze kruiden door de rucola.

Schep de spaghetti op de borden en lepel de saus erover. Verdeel de kruidensalade over het gerecht.

Voedingswaarde per persoon

Energie 500 kcal
Koolhydraten 71,6 g
Eiwit 16,9 g
Vet 12,7 g
Vezels 16,3 g
Zout 1,9 g