



PASTA ALLA PUTTANESCA



4 pers. 30 MIN ITALIAANS

INGREDIËNTEN

- 14 ansjovisfilets
- 8 teentjes look
- 1 rode Spaanse peper
- 16 kerstomaten
- 160 gram zwarte olijven
- 160 gram groene olijven
- 4 eetlepels kappertjes
- 200 ml droge, witte wijn
- 2 blikken gepelde tomaten
- 1 bos verse basilicum
- 320 gram volkoren (spelt) spaghetti



STAP 1

Verhit de olie in een bakpan op een matig tot heet vuur en voeg de look en rode peper toe.

STAP 2

Voeg de ansjovis, olijven, kappertjes, kerstomaten en witte wijn toe en roer alles goed door elkaar.

Laat het geheel 5 minuten simmeren.

STAP 3

Voeg de gepelde tomaten uit blik toe en breng opnieuw aan de kook.

Laat de saus 10 minuten sudderen.

STAP 4

Kook de spaghetti volgens de instructies op de verpakking.

STAP 5

Bewaar 1 kopje van het kookvocht van de pasta om straks de saus af te maken.

STAP 6

Meng de pasta met de saus en een het kopje kookvocht (indien nodig). Meng de basilicum erdoor en serveer direct.

— **Klaar en smullen maar!**

VOEDINGSWAARDE 1 PORTIE

Energie	596 kcal
Vetten	25 gram
Koolhydraten	68 gram
Koolhydratenporties	5,5
Eiwitten	18 gram