



Aubergine cacciatore met volkoren spaghetti

met geroosterde-paprikasaus, olijven en basilicum

Calorie Smart

Durée de préparation : 30 min.



Qu'avez-vous pensé de cette recette ?
Scannez le QR code pour donner votre avis.

Retrouvez la recette complète et les détails de préparation en ligne.
<https://hfresh.cottey.fr/fr-BE/recipes/aubergine-cacciatore-met-volkoren-spaghetti-183>

Détachez-moi ! _____

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez votre recette en vérifiant les dates limites de consommation. Rincez les produits frais et préparez les quantités indiquées ci-dessous.

Ustensils

Aucun ustensile particulier

Ingrédients pour 1-6 personnes

Ingrédient	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Volkoren spaghetti (gram)	90	180	270	360	450	540
Gousse d'ail (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Siciliaanse kruidenmix (zakje(s))	½	1	1½	2	2½	3
Passata (gram)	100	200	300	400	500	600
Tomatentapenade (gram)	40	80	120	160	200	240
Geroosterde-paprikasaus (gram)	40	80	120	160	200	240
Vers basilicum (gram)	5	10	15	20	25	30
Rode puntpaprika (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Kalamata-olijven (gram)	15	30	50	70	80	100
Cube de bouillon de légumes à faible teneur en sel (stuk(s))	¼	½	¾	1		
Huile d'olive (el)	¼	½	¾	1		
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4		
Sucre (tl)	1	2	3	4		
Poivre et sel (naar smaak)	selon le goût	selon le goût	selon le goût	selon le goût		

À ajouter vous-même

Sel, poivre, huile et eau selon le goût.

Valeurs nutritionnelles

Par portion	Quantité
Energie (kj)	2884 kj
Energie (kcal)	689 kcal
Vetten	25.2 g
waarvan verzadigd	3 g
Koolhydraten	88 g
waarvan suikers	23.3 g
Vezels	16 g
Eiwitten	18.1 g
Zout	2.9 g

Allergens

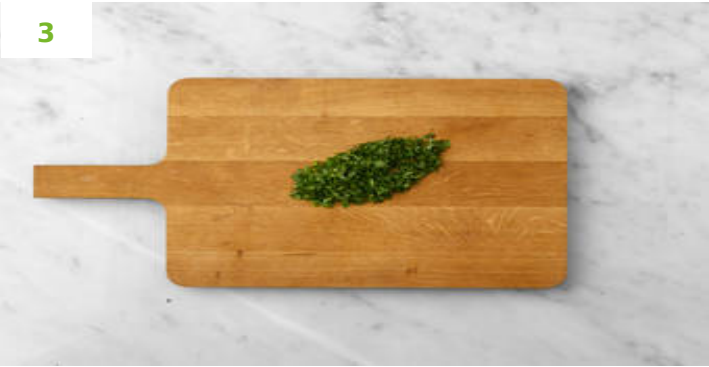
Zwavedioxide en sulfieten, Moutarde, Soja, Céleri, Œuf, Peut contenir des traces d'allergènes, Gluten, Blé

Vérifiez toujours les informations concernant les allergènes sur les étiquettes.



Voorbereiden

- Breng water aan de kook in een pot voor de pasta. Verkrui­mel het bouillon­blok­je erboven. Kook de pasta 10 - 12 minuten.
- Giet af, maar bewaar 100 ml kook­vocht per per­soon en laat uitstomen.
- Snijd ondertussen de aubergine in blokjes. Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Snijd de punt­paprika in blokjes.



Snijden

- Blus de groenten af met de zwarte balsamicoazijn. Roer de passata, tomatentapenade, olijven en suiker erdoorheen.
- Voeg de helft van het achtergehouden kook­vocht toe en laat de saus, afgedekt, 7 - 10 minuten pruttelen. Verlaag eventueel het vuur als het te hard kookt.
- Snijd ondertussen het basilicum grof.



Groenten bakken

- Verhit ondertussen een klein scheutje in een grote diepe pan op middel­hoog vuur. Bak de ui en aubergine 6 - 8 minuten, of tot de aubergine goudbruin kleurt.
- Voeg de Siciliaanse kruidenmix, de punt­paprika en de knoflook toe en bak nog 1 minuut.



Serveren

- Voeg de pasta en de helft van het overige kook­vocht toe aan de saus. Voeg eventueel meer kook­vocht toe als de saus te droog is.
- Meng goed en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de pasta over diepe borden.
- Besprenkel met de geroosterde-paprikasaus en garneer met het basilicum.

Bon appétit !