



Pastinaak Pasta

Ingrediënten:

- 4 pastinaken, door een spiralizer* gehaald om er pasta van te maken
- 1 el kokosolie of boter
- 1 ui, gesnipperd
- 3 teentjes knoflook, fijngesneden
- 4 ansjovis, grof gehakt
- 1 el kapertjes, grof gehakt
- een handje zwarte (kalamata) olijven, gehalveerd
- 1 blikje biologische tomatenblokjes
- een flinke snuf zee- of roze himalayazout
- een snuf rode chilivlokken
- een handvol verse basilicum of platte peterselie
- vers gemalen zwarte peper

Bereiding

Stoom of kook de pastinaak spirelli's (voorzichtig!) op middelhoog vuur in een ruim kwartier gaar. Doe ondertussen de lepel kokosolie of boter in een koekenpan en fruit het uitje kort tot het glazig begint te worden. Voeg dan de knoflook, de ansjovis en kapertjes toe en fruit even door. Goed roeren en dan voeg je daarna de tomaten, het zout en voor een beetje bite de chilivlokjes toe. Goed, nu heb je een heerlijke saus voor je pastinaak pasta. Roer de pastinaak spirellis' er -zeer voorzichtig!- doorheen zodat ze niet teveel breken en garneer met verse basilicum of peterselie en vers gemalen zwarte peper.

Voor 3-4 personen

*Spiralizer= spiraalsnijder of spirelli

