



Spelpasta met Zongedroogde tomaatjes

De truc bij dit gerecht is om geen standaard witte tarwepasta, maar boekweit- of (volkoren) spelpasta te gebruiken. Vele malen gezonder en je bloedsuikerspiegel slaat niet op tilt. Dit gerecht is een van de lekkerste gerechten in de zetmeelhoudende koolhydraten categorie die ik ken. Een hit als je snel wat op tafel wilt zetten wat toch inslaat als een bom.

Ingrediënten:

Voor 3-4 personen

250g cherry tomaatjes

100 ml olijfolie

zeezout naar smaak

200-250g spelt- of boekweit buisjespasta (penne)

15 zongedroogde tomaatjes (uit een potje in de olie of uit een zakje, als ze maar zacht zijn)

2 tenen knoflook, gepeld

een paar takjes verse tijm

25g pijnboompitten

een flinke handvol verse bladspinazie per bord

feta, hoeveelheid naar smaak

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 celcius. Halveer de cherry tomaatjes en leg ze met het snijvlak naar boven op een bakplaat. Besprenkel ze met een beetje olijfolie en zeezout. Schuif ze minstens 30 minuten (kan ook drie kwartier zijn) in de oven tot ze mooi diep kleuren en beginnen te verschrompelen. Breng voor de pasta ruim water aan de kook en strooi er royaal zout in. Maak in de tussentijd de tomatenpesto (de saus) door de zongedroogde tomaatjes uit het potje (eerst uitlekken) met de knoflooktenen, 80 ml olijfolie, een snuf zeezout en wat tijmblaadjes in een keukenmachine te pureren. Voeg hierna de pijnboompitten toe en pulseer nog een paar maal, maar niet te veel want de pitten moeten een beetje structuur behouden. Als je droge zongedroogde tomaatjes zonder olie hebt gebruikt en het geheel iets te droog vindt, kun je de pesto nadien met wat pastakookwater verdunnen en meer volume geven. Bewaar in dat geval een kopje kookwater als je gaat afgieten. Was en droog de spinazie. Kook de penne volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar en giet de pasta af (vang eventueel een kopje kookvocht op). Doe driekwart van de pesto in de pastapan en doe de penne erin terug. Schep de pasta goed om, zodat de pesto goed binnenin de buisjes gaat zitten. (lekker!) Hussel er nog een flinke scheut olijfolie en eventueel wat zeezout door. Leg op elk bord een flink bedje van spinazie en schep de pasta hier bovenop. Druppel de overgebleven tomatenpesto erover en verkrumel de fetakaas naar smaak over de borden. Verdeel de geroosterde tomaatjes er vervolgens over en bestrooi met wat extra geroosterde pijnboompitten. Serveer direct.

*Eventueel nog een groentebijgerecht erbij

