

## INGREDIËNTEN VOOR ÉÉN PERSOON

70gr volkoren penne pasta  
1 teentje knoflook, in plakjes  
1 hele kleine rode ui  
1/3 tomatenblokjes in blik  
1/3 courgette  
1/3 venkel  
1 handje champignons  
1/3 kopje bruine linzen uit blik  
1el extra vergine olijfolie  
1 handje geraspte boeren belegen kaas  
Staafmixer



DINER

FoodChallenge

76

## VEGETARISCHE PASTASCHOTEL

### BEREIDINGSWIJZE

- Een pan met water en een scheutje olijfolie op het vuur zetten en laten koken;
- Courgettes in blokjes snijden;
- Ui in halve ringen snijden;
- Venkel schoonmaken (harde kern eruit snijden) en in dunne plakjes snijden;
- Champignons schoonborstelen en in kwarten snijden;
- Bruine linzen afgieten en afspoelen;
- De linzen en tomatenblokjes pureren met een staafmixer;
- Penne al dente (beetgaar) koken in de andere pan, afgieten en besprenkelen met olijfolie;
- Knoflook, ui en venkel aanfruiten in olijfolie;
- Daarna champignons en courgette toevoegen;
- Tomatenblokjes en linzenpuree eraan toevoegen
- Geheel opwarmen;
- Pasta erdoor mengen, scheutje olijfolie toevoegen en op smaak maken met peper en eventueel zout.