

Glutenvrije Pastaschotel

Door Ouafae - glutenvrijgenietenmetouafae.nl

Heb jij geen zin om lang in de keuken te staan, maar wel reuze trek in een lekkere warme maaltijd? Probeer dan deze Italiaanse Pastaschotel. Deze is zo lekker met verse ingrediënten en binnen een handomdraai op tafel! Weg met de pakjes en zakjes en verrijk je gerecht met diverse kruiden uit jouw kruidenkast!

MOEILIKHEIDSGRAAD: MAKKELIJK

AANTAL: 5 PERSONEN

MAAK TIJD: 25 MINUTEN

Benodigdheden:

- 1 pak glutenvrije fusilli pasta
- Beetje zonnebloemolie
- Beetje olijfolie
- 200-250 ml water
- 350 gram rundergehakt
- 1 ui fijngesneden
- 3 fijngesneden bosuitjes
- 1/2 bakje champignons
- 1 groene puntpaprika fijn gesneden in blokjes
- 1 blik tomatenblokjes
- 2 flinke eetlepel tomatenpuree
- 1 theelepel sambal
- paar takjes platte peterselie (fijngeknipt)
- 1 groenteboullionblokje
- 1 runderboullionblokje (knorr halal is glutenvrij)
- zout
- Beetje kipkruiden
- zout
- 1/2 theelepel zwarte peper, 1 theelepel komijnpoeder, 2 theelepels paprikapoeder
- 1 theelepel ras al hanoet rode variant), 1 eetlepel Italiaanse kruiden, 1/2 theelepel kurkuma

- 1/2 theelepel gemberpoeder, 1 theelepel kerriepoeder

Bereidingswijze:

1. Bak het gehakt rul in de oliën, en doe daar de fijngesneden groentes bij
2. Fruit de groentes goed en voeg de boullionblokjes toe en de tomatenblokjes, puree en sambal
3. Voeg de kruiden toe en laat goed voor ongeveer 10 minuten sudderen
4. Voeg als laatste een glas water van ongeveer 200 a 250 ml water toe en laat de saus op zacht vuur indikken
5. Wanneer de saus bijna klaar is kook je de pasta gaar met een beetje zout. Giet af
6. Meng deze met de saus en zet het over in een ovenschaal. Strooi er geraspte kaas oven en zet even onder de grill tot de kaas gesmolten is

Notities: