

VOLKORENPASTA MET VIS

ALL' ARRABBIATA

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

100g volkoren spaghetti (ongekookt)

400g tomatenblokjes

1 grote ui

1 kleine rode peper

2 teentjes look

300g witte vis

100ml soja light room

Handje rucola

Chillipoeder, peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Kook de spaghetti (volgens de aanwijzingen op de verpakking)

beetgaar.

Fruit de ui 5 min. Voeg de tomatenblokjes, de geplette knoflook eraan toe samen met chillipoeder naar smaak. Laat 20 min sudderen, schep af en toe om.

Proef even, en voeg – als de saus te pittig is – een scheutje room toe (is

ze te zacht, strooi er dan wat chilipoeder bij). Leg de vis in de saus en laat op een zacht vuur 8 min sudderen. Voeg de rest van de room toe en kruid met zout en peper. Snij het pepertje in ringetjes. Dien op, afgewerkt met het pepertje en rucola.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

430kcal / 39,6g Ew / 4,3g V / 61,3g Kh12

SMAKELIJK!