

Pasta met linzen, tomaten en bleekselderij

recept vegetarisch

Van SONJA VAN DE RHOER

Lekker, gemakkelijk, snel en gezond. De leukste reacties krijg ik op recepten die aan deze eisen voldoen. Deze pasta bevat bovendien veel vezels, waardoor het gerecht een hoge verzadigingswaarde heeft, waardoor je niet zo snel weer trek krijgt. De crème fraîche levert wel extra kilocalorieën, maar vet werkt ook mee aan het verzadigingsgevoel na de maaltijd. Helemaal niet zo slecht dus als iedereen denkt. Toch liever minder vet: de crème fraîche kan goed worden vervangen door Griekse yoghurt of zure room, 10 procent vet in plaats van 35 procent. Scheelt toch.

Kook de pasta in ruim kokend water met zout beetgaar. Bewaar 1,5 dl kookvocht.

Pel de uien en de knoflook. Snijd de uien in niet te kleine stukjes. Hak de knoflook fijn. Maak de bleekselderij schoon, verwijder, voet, stengels en eventuele draden op de stengels. Snijd de stengels in smalle boogjes.

Halveer de tomaatjes. Halveer de peper, verwijder zaad en zaadlijsten en snijd de peper in heel dunne (halve) ringetjes.

Verhit de olie, bak de ui en knoflook glazig, voeg de bleekselderij toe met de tomaten en peper. Bak samen op een laag vuur 4-5 minuten.

Voeg de linzen toe met 0,5 dl water, breng aan de kook en laat, afgedekt, circa 10 minuten zachtjes koken. Breng zo nodig op smaak.

Roer de uitgelekte pasta met het achtergehouden kookvocht samen met de fijngeknipte oregano of bieslook erdoor.

Serveren met een flinke eetlepel crème fraîche, Griekse yoghurt of zure room. Geef er voor de liefhebber een schaalje geraspte Parmezaanse of belegen kaas bij.

Variaties: vervang de bleekselderij door courgette en/of kastanjechampignons. Of door vier in de lengte in vieren of zessen gesneden struikjes witlof. Bak voor beide variaties de ui, knoflook, witlof (of courgette en/of kastanjechampignons), tomaten en rode peper slechts een minuut of 2 aan.

Ingrediënten voor 4

350 gram korte volkorenpasta (penne, fusilli),

zout,

2 uien,

2 teentjes knoflook,

1 struik bleekselderij,

400 gram cherry- of snoeptomaatjes,

0,5-1 rode peper of paar druppels tabasco of mespunt cayennepeper,

2-3 eetlepels olijfolie,

100 gram rode linzen,

1 bekertje (200 gram) crème fraîche,

verse oregano of bieslook,

geraspte Parmezaanse kaas
