




Duivelse penne met spek

-  Bereiden in: Pan
-  Voorbereiding: 20 min.
-  Bereiding: 15 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 250 g gerookt spek
- 5 tomaten
- 350 g penne (pasta)
- 1 ui
- 2-3 verse chilipepers
- 4 el olijfolie
- zout, zwarte peper
- 2 el verse fijngehakte peterselie
- geraspte Parmezaanse kaas

Voedingswaarde

- 565 kcal, 2375 kj
- 24 g vet
- 19 g eiwit
- 68 g koolhydraten
- 5 g vezels
- 0,3 g natrium

Wist u dit

Rond de Middellandse Zee gebruikt men olijfolie van oudsher ook als geneesmiddel. De Egyptische farao Ramses II gebruikte het als wondermiddel tegen allerlei kwalen.

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Duivelse penne met spek

Bereiding

- 1 Snijd het spek in blokjes en bak ze in een pan in ca. 2 min. uit. Snijd de tomaten kruislings in en leg ze 1 min. in kokend water. Trek de velletjes er af en druk het vruchtvlees voorzichtig door een zeef.
- 2 Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snipper ondertussen de ui. Halveer de chili's (daarna goed de handen wassen!), verwijder de zaadjes, en hak ze fijn. bak de ui, chili's en spek 5 min. in olijfolie.
- 3 Voeg de tomaten toe en breng alles op smaak. Laat 5 min. pruttelen. Giet de pasta af en vermeng met de saus, peterselie en Parmezaanse kaas.

Kooktips

Alle soorten spek met een hoog vetgehalte, zoals buikspek of Italiaanse pancetta, kunnen zonder extra vet gebakken worden. Bij mager spek kunt u beter een beetje olijfolie gebruiken. Druk bij stap 1 de tomaten voorzichtig met uw handen door een zeef, zodat er een gladde saus ontstaat. als u tijd wilt besparen, kunt u ook een blik gepelde tomaten in blokjes (400 g) gebruiken.

Serveren

Serveer als voorgerecht groene of zwarte olijven en ciabattabrood. Als dessert smaakt een eenvoudige fruitsalade erg lekker bij.

image not found
<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten