



Spelt spaghetti marinara



Bereidingstijd

< 30 min



Moeilijkheidsgraad

Eenvoudig



Ingrediënten

375 gram spaghetti (spelt, Soubry)
750 gram zeevruchten (mix van scampi, garnaal, mossel, enz.)
800 gram gepelde tomaten
100 gram tomatenpuree
150 gram uien (fijnggehakt)
8 centiliter witte wijn (droog)
1 eetlepel olijfolie
15 gram peterselie (grof gehakt)

Bereidingswijze

- 1.** Kook de pasta beetgaar in voldoende water, giet af en laat uitlekken.
- 2.** Verhit de olie in een grote pan en bak de ui al roerend tot hij zacht is.
- 3.** Voeg de wijn, de tomatenpuree en de tomaten toe. Breng het geheel aan de kook en zet vervolgens het vuur lager. Laat 10 minuten pruttelen tot de saus licht indikt.
- 4.** Voeg de zeevruchtenmix toe en bak het geheel een 5-tal minuten tot de zeevruchten goed gaar zijn.
- 5.** Roer vervolgens de peterselie erdoor. Voeg de pasta en de saus samen. Smakelijk!