

KARDOEN MET PASTA



Voor 2 personen:

Ingrediënten

Wat heb je nodig:

- 4 a 5 kardoerstengels
- 3 knoflooktenen
- 2 dl tomaten passata
- 2 el tomatenpuree
- bosje blad- of krulpeterselie
- olijfolie, zout en peper naar smaak
- 250 g penne



SMAKELIJK ETEN

Bereiding

- Neem van de kardoer de buitenste stengels weg. De stengels nadien zijn perfect voor dit gerecht. Naarmate je het binnenste van de kardoer benaderd worden de stengels zachter.
- Verwijder de zachte vezels (te bitter) en schil de stengels.
- Snij de toppen van de kardoerstengels tot je ongeveer 30 cm overhoudt. De bovenste delen zijn te taai.
- Kook de kardoer in gezouten water tot 2/3 gaar ongeveer.
- Snipper ui en snij knoflook fijn, pluk de blaadjes van de bos peterselie.
- Stoof ui en knoflook aan en voeg peterselie toe en fruit verder tot de ui goudgeel tot lichtbruin is
- Voeg tomatenpuree toe en stoof verder, voeg erna de passata toe
- Stoof kardoer aan in olijfolie tot licht bruin in een andere pan
- Voeg kardoer bij de tomatensaus en laat nog even goed inkoken tot gewenste dikte.
- Voeg peper en zout naar smaak toe.
- Serveer met penne