

Pasta met Zuiderse groenten in sojaroom

Gluten-, tarwe-, melkeiwit- en lactosevrij, vegan

Nodig (4 personen):

2 kleine courgetten
1 aubergine
400 ml sojaroom
2 tenen knoflook
1 ajuin
olijfolie
vier-seizoenenpeper
kruidenzout
1 koffielepel provençaalse kruiden
tijm en peterselie naar smaak
250 g kikkererwten pasta



Maken:

Snij de aubergine, courgetten, ajuin en knoflook in stukken. Verwarm een goede scheut olijfolie in een pot en voeg de sjalotten, de knoflook, courgetten en aubergine toe. Kruid met kruidenzout en vier seizoenenpeper. Laat de groenten even stoven en voeg dan de sojaroom toe en alle kruiden. Laat op een laag vuur garen in de room voor een kwartier.

Kook de pasta zoals aangegeven op de verpakking. Breng eerst de pasta op je bord en drapeer de saus erover.

Smakelijk!

Allergenen

Dit recept bevat soja (sojaroom). Dit is gemakkelijk te vervangen door gewone room of kokosroom te gebruiken.