



Wiebel Wokkels

45 minuten bereidingstijd

Deze vrolijke pastasoort heet fusilli, maar ze worden ook wel wokkels genoemd. In de spiraaltjes blijft de tomatensaus lekker plakken. Zo geniet je bij elke hap van de saus. Aubergine is au-zo-gezond. Van paarse groenten krijg je namelijk slimme hersenkracht!

Aan de slag

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Snij ondertussen de **paprika**, **aubergine**, **courgette** en **tomaten** in blokjes van 1 cm.
3. Meng de groenten met 2 eetlepels **olie** en de **Italiaanse kruiden** op een bakplaat.
4. Schuif de bakplaat in de voorverwarmde oven en bak de groentemix 30 minuten.
5. Breng een pan met **water** aan de kook.
6. Voeg zodra het water kookt de **fusilli** toe en kook volgens de aanwijzingen op de verpakking.
7. Giet de fusilli af zodra hij gaar is en zet apart.
8. Snipper de **ui** en pers of hak de **knoflook** fijn.
9. Verhit 2 eetlepels olie in een diepe koekenpan. Fruit de ui en de knoflook tot ze glazig zijn en bak de **tomatenpuree** daarna 1 minuut mee.
10. Voeg vervolgens de **tomatenpassata** toe en breng de saus aan de kook.
11. Meng dan de groentemix door de saus en laat 5 minuten pruttelen. Breng op smaak met peper en zout naar smaak.
12. Voeg de fusilli toe aan de saus en meng door elkaar.

Eet smakelijk!

Dit heb je nodig

4 personen

Pasta:

- 350 gram volkoren fusilli
- 2 liter water

Groentensaus:

- 2 paprika's
- 1 grote aubergine
- 1 grote courgette
- 4 tomaten
- 4 eetlepels (olijf)olie
- 4 theelepels Italiaanse kruiden (zonder zout)
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 750 ml tomatenpassata
- Peper en zout

Tip van Tommy!

Nog meer smaak toevoegen?
Serveer met verse (cherry)tomaten, gedroogde tomaten, (Parmezaanse) kaas of rucola voor extra pit.

