

ITALIAANSE PASTA-WOK



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 250 g peperoni-pasta
- 1 klein blikje tomatenconcentraat
- 2 el olijfolie
- 2 rode paprika's
- 1 courgette
- 200 g sperziebonen
- 250 g quornblokjes
- 125 g kikkererwten
- 100 g sojabonen
- 250 g champignons
- 125 g geitenkaasblokjes
- 200 g grote snoeptomaten
- enkele takjes peterselie
- enkele basilicumblaadjes



Bereidingswijze:

- Kook de peperoni-pasta beetgaar en giet af.
- Doe enkele eetlepels olijfolie in de wok en bak hierin de quornblokjes gaar samen met een blikje tomatenconcentraat.
- Was de paprika's, verwijder de pitjes en snij ze in stukjes.
- Was de courgette en snij deze eveneens in stukjes.
- Was de sperziebonen en breek de uiteinden er af.
- Was de champignons en snij ze in schijfjes.
- Doe de groentestukjes (paprika, courgette, sperziebonen en champignons) in de wok en bak deze gaar samen met de quornblokjes.
- Voeg de peperoni-pasta toe aan de wok.
- Spoel de kikkererwten af en voeg deze eveneens bij de wok.
- Roer op het einde de geitenkaasblokjes bij onder de wok.
- Was de snoeptomaten en voeg ook deze toe aan de wok.
- Was de peterselie en snipper deze zeer fijn.
- Werk af met fijngesnipperde peterselie en enkele basilicumblaadjes.
- Smakelijk!