



Gezonde pastasaus met aubergine en tomaat

Diner & Sauzen



Gezonde pastasaus met aubergine en tomaat

Soms zijn de simpelste recepten juist de lekkerste. Een goede pastasaus heeft eigenlijk niet veel nodig: een paar verse groenten, fijne kruiden en een beetje geduld om alle smaken goed samen te laten komen. Het resultaat? Een heerlijke saus die veel lekkerder smaakt dan een kant-en-klare variant uit de supermarkt.

In deze pastasaus spelen aubergine en tomaat de hoofdrol. De aubergine wordt tijdens het bakken heerlijk zacht en romig, terwijl de tomaten zorgen voor een frisse, volle smaak. Samen vormen ze een perfecte basis voor een voedzame pastamaaltijd boordevol groenten. Zonder pakjes, zonder onnodige toevoegingen, maar mét veel smaak.

Dit recept is ideaal voor een doordeweekse avond, maar doet het ook goed wanneer je eters krijgt. Serveer de saus met volkoren pasta, strooi er wat Parmezaanse kaas en verse basilicum overheen en je hebt een maaltijd waar iedereen blij van wordt. Wil je nog wat extra eiwitten toevoegen? Dan smaken witte bonen, linzen of gegrilde kip er ook heerlijk bij.

Zelf een gezonde pastasaus maken is makkelijker dan je misschien denkt. En als je eenmaal hebt geproefd hoe smaakvol verse groenten kunnen zijn, is de kans groot dat je die pot pastasaus voortaan wat vaker in het schap laat staan.

ingrediënten

Wat heb je nodig voor 4 personen?

1 grote aubergine

1 ui

3 teentjes knoflook

400 gram tomatenblokjes
(uit blik)

2 rijpe tomaten

2 el tomatenpuree

2 el olijfolie

1 tl italiaanse kruiden

½ tl oregano

snufjes peper en zout

Handje verse basilicum

300 g volkoren pasta

30 gram parmezaanse kaas

bereidingswijze

1. Kook de volkoren pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Snijd de aubergine in kleine blokjes.
3. Verhit de olijfolie en bak de aubergine 8 tot 10 minuten tot deze zacht en lichtbruin is.
4. Voeg de ui toe en bak 3 minuten mee. Doe daarna de knoflook en tomatenpuree erbij en bak nog 1 minuut.
5. Voeg de tomatenblokjes, de verse tomaten in blokjes, Italiaanse kruiden en oregano toe.
6. Laat de saus 15 minuten zacht pruttelen.
7. Pureer de saus met een staafmixer als je een gladde saus wilt. Laat hem gerust wat grof als je van meer structuur houdt.
8. Breng op smaak met peper, eventueel een beetje zout en verse basilicum.
9. Meng de saus door de pasta en serveer eventueel met wat Parmezaanse kaas.