3 Meat

Fusilli puttanesca met parmaham

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de fusilli volgens de aanwijzingen op de verpakking. Pers de knoflook, snipper de ui, halveer de olijven, snijd de peper fijn en alle tomaten in grove stukken. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de ui, knoflook en rode peper. Voeg de tomaten, zongedroogde tomaten, tomatenpuree, olijven, kappertjes en oregano toe. Blus af met de rode wijn en breng aan de kook. Schep regelmatig door en laat circa 10 minuten pruttelen tot de saus is ingedikt. Verdeel de fusilli over een bord en schep de pastasaus hier bovenop. Garneer met de peterselie en plakjes parmaham.

Ingrediënten

- [ ] 50 g PS. fusilli
- [ ] 25 g parmaham
- [ ] 150 g tomaten
- [ ] 20 g zongedroogde tomaten
- [ ] 2 el tomatenpuree
- [ ] 20 g kalamata olijven
- [ ] 1 el kappertjes
- [ ] 10 ml rode wijn
- [ ] ¼ witte ui
- [ ] ½ rode peper
- [ ] 1 teentje knoflook
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 el verse peterselie
- [ ] 1 tl oregano

Voedingswaarden per persoon

Energie	**477 kcal**
Koolhydraten	**36 g**
Vet	**18 g**
Vezels	**23 g**
Eiwit	**27 g**