

Ingrediënten voor 2 personen

1 ui 1 teentje knoflook 4 wortelen
1 ronde courgette 1 kl kurkuma 1
kl komijn 130 g fregola sarda 1
blik tomatenblokjes 10 g munt
100 g feta 1 el olijfolie ¼ kl
cayennepeper peper en zout

Tijd: 30-60 min.
Keuken: Italiaans
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Ja

FREGOLA SARDA MET TOMATEN-GROENTENSAUS EN FETA

Een heerlijk vegetarisch stoofpotje uit Sardinië bomvol groenten, gecombineerd met fregola sarda, dat zijn kleine pastaballetjes uit Sardinië, die ook wel aan parelcouscous doen denken. We 'toppen' het gerechtje met feta en frisse munt. Een explosie aan smaken waar iedereen blij van wordt!

Bereidingswijze

-Snij de ui fijn en pers de knoflook. Schil de wortelen, snij overlangs in vier en snij dan in plakjes. Snij de courgette in blokjes. - Verhit de olijfolie in een stoofpot en voeg de ui toe. Stoof 2 minuten en voeg dan de knoflook, wortelen en per persoon 1 eetlepel water toe. Roerbak 2-3 minuten op hoog vuur, tot het water verdampt is. Voeg de kurkuma, komijn en courgetteblokjes toe. Roerbak 4 minuten. - Breng een pot gezouten water aan de kook en kook de fregola sarda beetgaar in 8 minuten. Giet af maar hou een kopje van het kookvocht bij. - Voeg de tomatenblokjes en de cayennepeper toe aan de groenten(gebruik minder als je niet van pittig houdt). -Roer alles goed om, kruid met peper en zout en breng de saus aan de kook. Laat 12-15 minuten pruttelen, tot de wortelen mooi zacht zijn. Roer per persoon 1 eetlepel kookvocht van de pasta toe aan de saus. Snij ondertussen de munt fijn en verkruimel de feta. - Serveer de fregola sarda met de kruidige tomaten-groentensaus en overstrooi met de feta en de fijngesneden munt.

