

Pasta met bleekselderij en linzen



SONJA VAN DE RHOER

Een voedzaam gerecht dat gemakkelijk en snel is te bereiden. De linzen zorgen voor het plantaardige eiwit en de nodige vitamines van het B-complex.

Bleekselderij kunt u drie keer gebruiken. De buitenste stengels om te koken, de binnenste stengels voor een knabbeltje zo tussendoor en het bladgroen voor garnering en voor de soep.

De topaanvoer van Hollandse bleekselderij is in de herfstmaanden. Buitenlandse bleekselderij is praktisch het hele jaar verkrijgbaar. Let er bij het kopen op dat de struik fris ruikt, stevig aanvoelt, geen bruine, aangetaste plekken heeft en het blad (voor garnering, soep en saus) heldergroen is.

Bewaar bleekselderij, uit het plastic, twee tot vijf dagen in de koelkast. Maak de bleekselderij schoon door de voet en het bladgroen eraf te snijden en de buitenste lelijke stengels te verwijderen. Was dan de bleekselderij en schrap of schil de buitenste grove draden van de stengels met een mesje dun af. Bleekselderij bevat weinig calorieën (12 kcal. per 100 gram) en werkt bovendien vochtafdrijvend, een echte slankmaker dus.

Kook de pasta beetgaar in ruim kokend water met zout. Giet af en bewaar circa 1,5 dl kookvocht.

Pel de uien en knoflook en hak beide fijn. Maak de peper schoon en snijd in ragdunne reepjes. Maak de bleekselderij schoon (zie inleiding). Snijd de stengels in halve boogjes.

Verhit de olie, bak de ui, knoflook en peper aan. Voeg de bleekselderij, gepelde tomaten met vocht en linzen toe en kook, afgedekt, in circa tien minuten gaar, Voeg zo nodig wat water toe. Breng op smaak.

Schep de uitgelekte pasta met het achtergehouden kookvocht door de saus. Warm goed door en serveer direct.

Geef er voor de liefhebber een dot crème fraîche met fijngeknipt achtergehouden selderijgroen bij en/of geraspte kaas.

Ingrediënten voor 4 personen

350 gram korte pasta, bijvoorbeeld penne of fusilli

zout

2 (rode) uien

1-2 teentjes knoflook

2 eetlepels olijfolie

1 blik gepelde tomaten

1 rode peper (of 1 flinke theelepel sambal oelek of 0,5 theelepel cayennepeper of paar druppels tabasco)

1 struik bleekselderij

100 gram rode linzen