

# Pasta met linzen en tahini - tomatensaus



diner voor 2 personen



30 minuten waarvan 20 minuten kooktijd

## Ingrediënten

- 200 gr. pasta naar keuze (evt. glutenvrij)
- 100 gr. gedroogde groene linzen
- 150 gr. verse spinazie
- 700 ml. water
- 1,5 blokje groentebouillon
- 2 tl. Italiaanse kruiden
- 1 teentje knoflook
- 1/2 tl. chili vlokken
- 1 medium ui
- 2,5 el. tomatenpuree
- 1,5 el. tahini
- sap van 1/2 citroen
- 1/2 el. tapiocazetmeel of arrowroot poeder (werkt als bindmiddel)
- handje geroosterde pijnboompitten (optioneel)



*Glutenvrij mogelijk*



*Geen olie en suiker toegevoegd*



*Rijk aan calcium door de spinazie en tahini*

## Werkwijze

Doe de linzen samen met het water en de bouillon-blokjes in een hapjespan, of grote koekenpan en kook dit 10 minuten met de deksel erop. Voeg vervolgens alle kruiden, de tomatenpuree, de tahini, de knoflook en de ui toe en laat dit nog 8 minuten koken. Kook in de tussentijd ook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Na de 18 minuten kooktijd voeg je de arrowroot-poeder of het tapiocazetmeel bij de saus en dit roer je goed door elkaar. Voeg vervolgens de spinazie toe en roerbak dit zo'n twee minuten mee met de saus.

Als het goed is, is de pasta inmiddels klaar. Giet dit af en doe het bij de rest in de pan. Roer het door elkaar en serveer de pasta op een bord met een handje geroosterde pijnboompitten ter garnering.

