

# Spaghetti



## Hoofdgerecht

Pasta

**4 personen**

**Land:** Italië

**Bereidingstijd:** Bereiding 15 minuten

**Seizoen:** het hele jaar door



## Ingrediënten

- 2 teentje knoflook fijngehakt
- 1 kleine ui fijngesneden
- 5 el olijfolie
- 1 blik tomatenblokjes
- 2 el Italiaanse kruiden
- 500 gram spaghetti
- 2 tonijnsteaks (eventueel kun je 1 blik (130 gr uitlekgewicht) dolfijnvriendelijke tonijn)
- 125 ml slagroom
- handje verse peterselie
- peper en zout

## Bereidingswijze

1. Knoflook fijnhakken. In pan 3 el olie verhitten en knoflook 30 sec. zachtjes bakken (knoflook mag niet verkleuren).
2. Tomatenblokjes, en kruiden toevoegen, saus 15 min. zachtjes laten indikken. Intussen pasta volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. In pan 2 el olie verhitten en tonijn 2 min. per kant bakken. Tonijn uit pan nemen en in blokjes van 2 cm snijden. Tonijn met slagroom door tomatensaus scheppen en geheel nog 5 min. zachtjes verwarmen. Saus met peper en zout op smaak brengen.
3. Pasta afgieten en over vier diepe borden verdelen en royaal saus op spaghetti scheppen. Lekker met sperziebonen.

## Tenslotte

Het idiote van het Italiaanse koken is dat er eigenlijk niks aan is, mits je maar strak een paar regels in het oog houdt: de pasta al dente koken, genoeg zout gebruiken, in de koekenpan mengen met de saus en daarna onmiddellijk opeten. De kracht zit in het kopen van de allerbeste spullen en daar zo min mogelijk mee doen. Je kunt i.p.v. de gewone spaghetti ook Linguine kopen. Bovenstaande **Spaghetti met tonijnsaus** is erg lekker! Maar er zijn natuurlijk ontelbaar veel variaties met spaghetti, hier volgen er een paar. Voor **Spaghetti met broccoli** kook je eerst 1 struik broccoli in roosjes in gezouten water in 8 minuten beetgaar. Schep ze met de schuimspaan uit het water (houd die warm in de serveerschaal onder wat folie) en kook vervolgens 500 gr spaghetti in hetzelfde kookwater (zie gebruiksaanwijzing pak). Maak een saus door 10 ansjovisfilets uit zout of olie met een 2 Spaanse pepervlokken in 2 deciliter hete olijfolie, van het vuur af, fijn te prakken tot ze oplossen. Dan stort je de uitgelekte spaghetti op de broccoli en giet daar de saus overheen. Strooi er wat peper uit de molen over en meng de schotel voorzichtig. Meteen serveren eventueel met Parmezaanse kaas. **Spaghetti met knoflook en tomaat.** Breng een grote pan water aan de kook. Geef 12 tomaatjes een sneetje, dompel ze 20 seconden in het water en pel ze. Snijd ze door en verwijder de zaadjes. Doe zout bij het water en kook er 500 gr pasta in. Bak ondertussen 3 gesnipperde tenen knoflook in een koekenpan in een drup olie tot hij net begint te kleuren en draai het vuur uit. Voeg 7 hele blaadjes basilicum en een snufje chilipoeder toe. Laat de pasta uitlekken, maar niet al te grondig. Doe hem met de tomaatjes en nog wat meer olie in de knoflookkoekenpan, zet het vuur hoog en schep 30 seconden om. Niet langer! Voeg nog eens 7 hele blaadjes basilicum toe en eet meteen. Tot slot **Spaghetti Vesuviani** voor **2**. Een grote ui pellen en snipperen. Twee kleuren paprika's wassen. Halveren, zaadlijsten verwijderen en in kleine stukjes snijden. In pan 250 gr spaghetti koken volgens gebruiksaanwijzing. Intussen in braadpan 2 el olijfolie verhitten. Ui en paprika ongeveer 3 min. zachtjes bakken. Een knoflook pellen en erboven uitpersen. Zes olijven zonder pit in plakjes snijden. Een blikje ansjovisfilet in stukjes snijden (twee achterhouden voor garnering). Door paprikamengsel scheppen: olijf, stukjes ansjovis, 1 tl basilicum, 1 el kappertjes, 400 ml tomaten met vocht en peper. Ongeveer 5 min. zachtjes laten sudderen. Spaghetti afgieten en door tomatensaus scheppen. Serveer met 50 gr Parmezaanse kaas, de achtergehouden ansjovisjes en een eenvoudige salade.