

Pasta alla Norma

Pasta alla Norma; ook een weer benaming die zeker een verleden heeft. Had Norma uit Sicilië aubergines over en heeft ze deze als echte Italiaanse gecombineerd met pasta en tomaten?

Of misschien is het wel een heel ander verhaal, zoals je op internet diverse verklaringen leest. Maar wat het ook is, deze vegetarische pasta is absoluut een aanrader. Uiteraard heb ik er mijn eigen (lichtere) twist aan gegeven door de aubergines niet te bakken maar te roosteren in de oven, gekozen voor cottage cheese en een volkorenpasta voor de extra vezels.

Voor 2 personen

Bereidingstijd ongeveer 30 minuten

Ingrediënten

- 120 gram volkorenpasta
- 2 aubergines
- 2 teentjes knoflook
- 1 pak gezeefde tomaten
- 2 eetlepels gedroogde oregano
- 100 gram cottage cheese
- 2 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel zout
- Paar blaadjes verse basilicum

Bereiding pasta alla Norma

1. Verwarm de oven voor op 200 graden en leg een stuk bakpapier op de bakplaat.
2. Snij de aubergine in schijven en vervolgens in blokjes van ongeveer 1 x 1 cm.
3. Meng een 1/2 eetlepel olijfolie met de aubergineblokjes.
4. Verdeel de aubergineblokjes over de bakplaat en bestrooi dit met ongeveer een 1/2 theelepel zout.
5. Laat de blokje voor ongeveer 20 minuten roosteren in de oven.
6. Kook ondertussen de pasta volgens de gebruiksaanwijzing.
7. Verwarm de rest van de olijfolie in een hapjespan.
8. Pers de teentjes knoflook uit in de hapjespan en voeg de gezeefde tomaten, oregano en de rest van het zout toe.
9. Laat de saus op een heel laag vuurtje pruttelen zodat de smaken goed mengen.
10. Voeg in de laatste minuut de cottage cheese toe maar laat de saus niet meer koken.
11. Zodra de pasta gereed is verdeel je deze over 2 borden.
12. Verdeel hierover de saus (misschien vind je de saus wat veel, bewaar de rest dan voor een volgende keer of voor een ander gerecht).
13. Voeg tenslotte de aubergineblokjes toe over de pastasaus en maak het af met de Parmezaanse kaas en wat verse basilicum.

Eet smakelijk.

(en wil je er een 1-pans gerecht van maken, dat kan natuurlijk ook, gooi de pasta en de aubergineblokjes bij de saus en je bent klaar).

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
506	12	4	25	67	15	1,5