



Il sugo di putanesca

Ingrediënten

Blik tomaat	1 ½	st	of 5 vleestomaten in blokjes snijden
Sardijnen	2	st	bij vega of veggie gewoon weglaten
of Spek	25	g	of door walnoten vervangen
uien klein	1	st	
olijven	1		kleine handvol
kapertjes	1	tl	
knoflook	1	st	

peper

zout

peterselie ½ handvol

Bereidingswijze

- Blik tomaat openen
- Ui poetsen en in halve rondjes
- Olijven openen en grof hakken
- Kaperen openen
- Pijnboompitten klaarzetten
- Spek in blokjes snijden
- Knoflook poetsen en in plakjes snijden
- Peterselie grof hakken

Bereidingswijze

- Zet een koekenpan op het vuur
- Doe twee eetlepel olie erin
- Fruit de ui en de knoflook aan
- Doe na elkaar de olijven en dan de kaperen erin
- Blas met een blik tomaten
- Laat even pruttelen.