

DINNERLY



Girasola met ricotta in tomatensaus met venkel en gekaramelliseerde sjalot



ca. 30min



2 personen

Wij zijn gek op gevulde pasta! De girasola waar we vandaag voor gaan is snel klaar te maken, ontzettend lekker en ziet er prachtig uit – wat wil je nog meer? Ze zijn gevuld met de klassieke combinatie van spinazie en ricotta en serveren we ze in een saus met venkel, gekaramelliseerde sjalot en misopasta. Heerlijk, eenvoudig, en dankzij de kaas met vegetarisch stremsel ook nog eens helemaal vegetarisch!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g biologische girasole met ricotta & spinazie ^{1,3,7}
- 1 sjalotje
- 1 venkel
- 1 tomaat
- 1 zakje misopasta ^{1,6}
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- suiker
- olijfolie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- vergiet
- keukenrasp

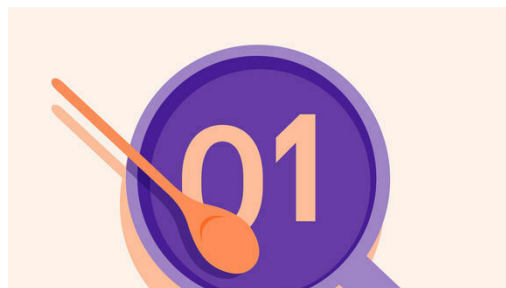
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

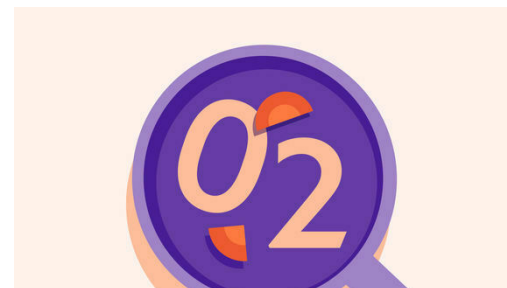
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 553kcal, vet 26.9g, koolhydraten 53.0g, eiwit 22.3g



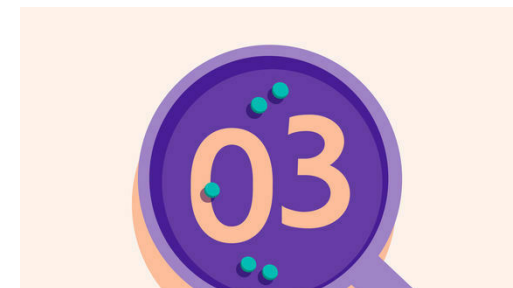
1. Sjalot bakken

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Pel en halveer het **sjalotje** en snij 'm in dunne halve ringen. Pel 1 teen knoflook en snij 'm in dunne plakjes. Verhit een grote koekenpan met 2el olijfolie op medium tot hoog vuur en bak de **sjalot** en knoflook al roerend in 6-8min goudbruin. Kruid met peper en zout.



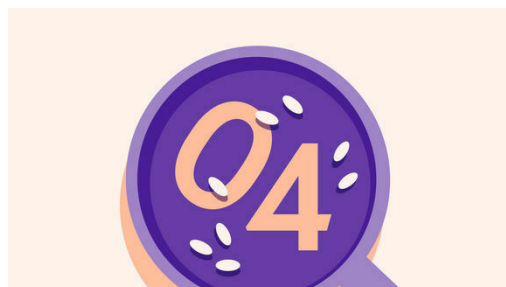
2. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 4-5min beetgaar. Schep **250ml kookwater** uit de pan, giet de **pasta** af in een vergiet en laat uitlekken. Verwijder de harde onderkant van de **venkel** en leg evt. **venkelgroen** tot het serveren opzij. Snij de **venkel** in de lengte doormidden en dan in dunne repen.



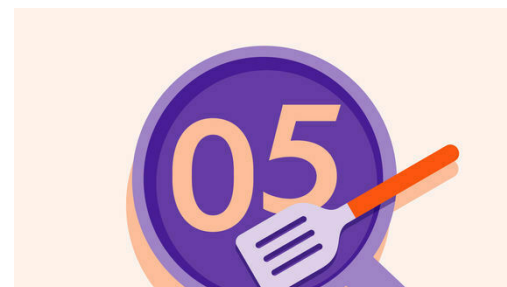
3. Groente bakken

Voeg de **venkel** toe aan de pan met **sjalot** en bak in 5-7min zacht. Voeg evt. 2tl olijfolie toe als de **groenten** lijken aan te bakken. Snij de **tomaat** in grove stukken en voeg ze toe aan de pan met **venkel**. Bak ca. 2min mee.



4. Saus opzetten

Roer de **misopasta** en de **tomatenpuree** door de **groenten** en kruid met peper. Zet het vuur lager en bak nog 2-4min, tot de **tomatenpuree** donkerder wordt. Blus met **200ml kookwater** en meng tot er een **saus** ontstaat. Kruid met ½l suiker.



5. Afmaken en serveren

Voeg de **pasta** toe aan de pan met **saus**. Voeg evt. 2-3el **kookwater** toe als de **saus** te dik wordt. Laat even op medium tot hoog vuur koken en breng op smaak met peper, zout en suiker. Schep de **girasole** met **saus** op borden en garneer evt. met **venkelgroen** en wat druppels olijfolie. Rasp de **harde kaas** en strooi over de borden.



6. De kleur van de liefde

Geef de tomatenpuree in stap 4 genoeg tijd om mooi donkerrood te worden. Het is niet erg als het een beetje aan de bodem van de pan blijft plakken, dat komt weer los als je het kookwater toevoegt. Door het bakken van de tomatenpuree komen de natuurlijke suikers van de tomaat beter naar voren waardoor je saus meer smaak krijgt.