



Supersnel: girasole met ricotta en spinazie

met courgette en tomaat-olijfpesto



ca. 20min



2 personen

"Girasole" is Italiaans voor "zonnebloem," en deze gevulde pasta is daar naar vernoemd omdat de vorm sterk op een zonnebloem lijkt. En dit zonnige gerecht is ideaal voor van die drukke dagen als je weinig tijd of zin hebt om te koken. Bak de courgettes snel goudbruin, kook de pasta en de spinazie - en voeg een heerlijk kruidige pesto van tomaten en olijven toe. Serveer met vers geraspte harde kaas. Snel en heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 250g biologische girasole met ricotta & spinazie ^{1,3,7}
- 1 courgette
- 1 teen knoflook
- 200g babyspinazie
- 1 kuipje rode pesto met olijven
- 1 zakje knoflook-kruidentmix
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}

Wat je thuis nodig hebt

- 1el boter ⁷
- peper en zout

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 510kcal, vet 25.8g, koolhydraten 44.6g, eiwit 22.6g



1. Courgette snijden

Breng in een middelgrote kookpan met ruim gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes.



4. Pasta en spinazie koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in ca. 3min beetgaar. Voeg de **spinazie** in de laatste 30sec toe aan de **pasta** en kook mee. Giet de **pasta** en **spinazie** af in een zeef en laat uitlekken.



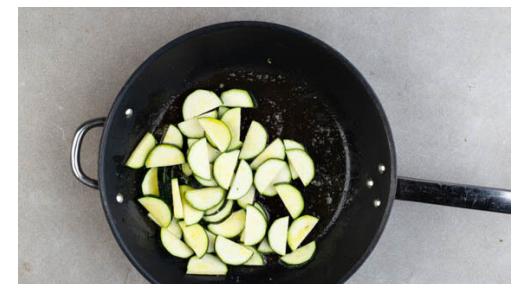
2. Courgette bakken

Smelt 1el boter in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **courgette** toe met een snuf zout en bak in 4-6min goudbruin.



5. Pasta mengen

Voeg de **pesto** en de **kruidentmix** toe aan de **courgette**. Schep dan de **pasta** en **spinazie** erdoor en verwarm het geheel nog ca. 1min op laag vuur. Breng op smaak met peper en zout.



3. Knoflook meebakken

Pel en hak de **knoflook** heel fijn, of gebruik een knoflookpers. Voeg de **knoflook** toe aan de **courgette**, zet het vuur laag en bak ca. 30sec mee.



6. Kaas raspen

Rasp de **kaas** fijn. Verdeel de **pasta** met de **courgette** en de **tomaat-olijfpesto** over borden en bestrooi met de **kaas**.