

DINNERLY



Express+ Gevulde pasta met courgette in een pesto van tomaat en gerookte amandel



binnen 20min



2 personen

Iedereen houdt van pesto van basilicum en pijnboompitten, maar er zijn natuurlijk eindelijk veel variaties op pesto te verzinnen. Daarom serveer je vandaag girasole met een klassieke vulling van ricotta en spinazie in een zelfgemaakte pestosaus van tomaat, gerookte amandel en harde Italiaanse kaas. Je garneert 'm met gebakken courgette en frisse tomaat.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g biologische girasole met ricotta & spinazie ^{1,3,7}
- 2 courgettes
- 2 tomaten
- 25g gerookte amandelen ¹⁵
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- vergiet
- staafmixer met beker

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), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 632kcal, vet 40.4g, koolhydraten 46.5g, eiwit 22.9g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snij de **courgettes** in de lengte doormidden en dan in plakken van 0,5-1cm dik. Pel 1 teen knoflook en snij fijn.



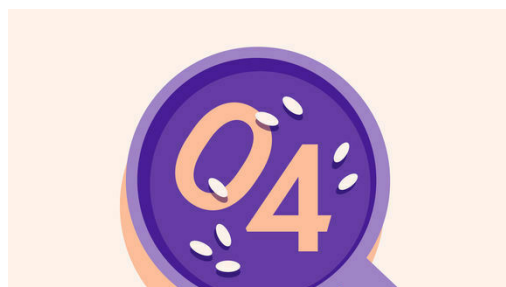
2. Courgette bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **courgette** al roerend 3-4min. Voeg de helft van de knoflook en ½tl zout toe en bak ca. 2min mee.



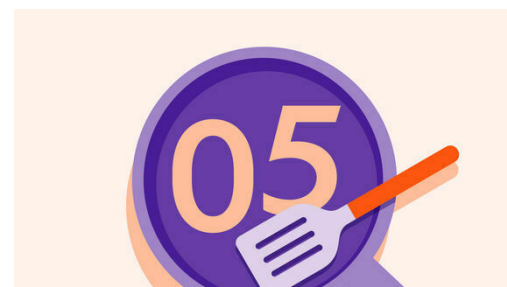
3. Tomaten snijden

Verwijder de harde kern van de **tomaten**. Snij **1 tomaat** in grove stukken en de **andere tomaat** in kleine blokjes. Hak de **amandelen** grof en rasp de **kaas** fijn.



4. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in ca. 3min beetgaar. Giet af en laat uitlekken.



5. Pesto maken

Pak een staafmixer en hoge beker en pureer een fijne **pesto** van de **grove stukken tomaat**, de **amandelen**, de **kaas**, de rest van de knoflook, 2el olijfolie en een flinke snuf zout. Voeg evt. wat water toe als de **pesto** te dik is. Meng de **pesto** met de **pasta**, schep op borden en garneer met de **courgette** en **blokjes tomaat**.



6. Pesto resto

Het fijne van pesto is dat ie zowel warm als koud heerlijk is. Als er wat over blijft kun je 'm dus prima in de koelkast bewaren en later over je brood, salade of pizza druppelen. Bedek de pesto met wat olie voordat je 'm in de koelkast zet zodat ie langer goed blijft.