



Ricotta-girasole met champignons

met prei in miso-botersaus



binnen 20min



2 personen

Vandaag combineren we verse girasole gevuld met ricotta met gesauteerde prei en champignons. Dankzij een bijzonder rijke - en bijzonder smakelijke - saus op basis van misopasta, harde kaas en boter wordt dit gerecht in een handomdraai een moderne klassieker. Het vetgehalte van de boter versterkt de hartige smaak van de miso. Zó lekker, daar lik je bijna je bordje van af.

Wat je van ons krijgt

- 250g biologische girasole met ricotta & spinazie ^{1,3,7}
- 1 prei
- 250g kastanjechampignons
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}
- 25g misopasta ^{1,6}

Wat je thuis nodig hebt

- 4el boter ⁷
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

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

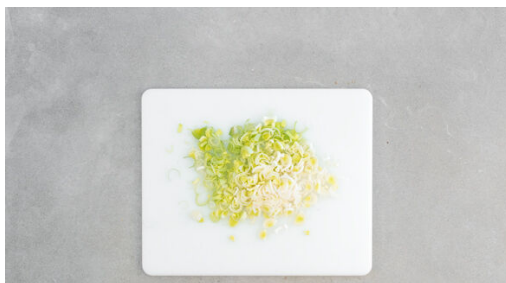
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

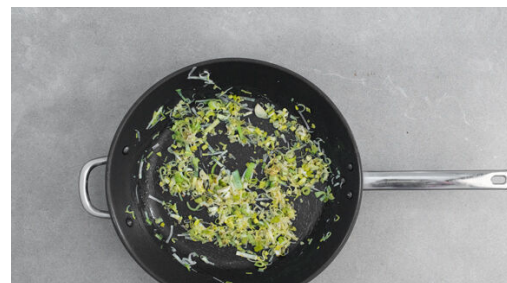
Voedingswaarde per portie

calorieën 673kcal, vet 44.3g,
koolhydraten 45.8g, eiwit 24.0g



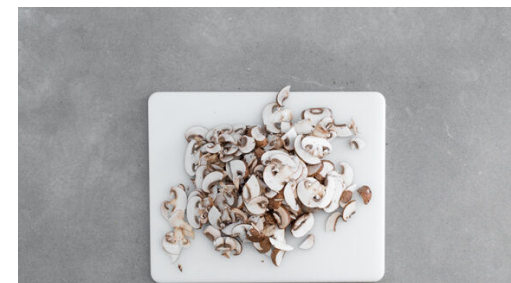
1. Prei snijden

Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **girasole**. Snijd de **prei** in de lengte doormidden en dan in reepjes.



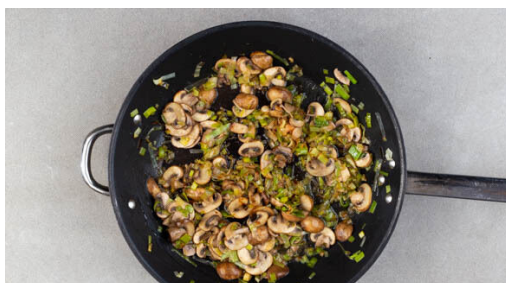
2. Prei bakken

Verhit een grote koekenpan of wok met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Roerbak de **prei** ca. 5min, tot de **prei** zacht is.



3. Champignons snijden

Borstel evt. de **champignons** schoon en snijd ze in dunne plakjes.



4. Champignons meebakken

Voeg de **champignons** toe aan de pan met de **prei** en roerbak 4-5min mee tot ze bruin en zacht zijn.



5. Girasole koken

Voeg de **girasole** toe aan het kokende water en kook in 3-4min beetgaar. Laat ze iets langer koken als je de **girasole** zachter wilt. Rasp ondertussen de **kaas** fijn. Schep een kopje **kookwater** (ca. 100ml) uit de pan. Giet de **girasole** dan af in een vergiet en laat uitlekken.



6. Saus maken

Voeg 4el boter toe aan de **groenten** in de pan en laat smelten. Roer dan de **misopasta** en **50ml pastawater** erdoor, tot er een romige **saus** ontstaat. Voeg de **girasole** toe en schep om. Voeg evt. nog een scheutje **pastawater** toe en proef of je nog peper en zout toe wil voegen. Schep de **girasole** op en bestrooi met de **kaas**.