



Supersnel <650kcal: Ricotta-tortelli en munt

met pikante tomatensaus en knoflookyoghurt



binnen 20min



2 personen

Vandaag komen je smaakpapillen echt op gang - en ook nog eens in een handomdraai! Heerlijke tortelli met ricotta en spinazie in een pikante saus met cherrytomaten en chilivlokken. Het geheel wordt afgerond met knoflookyoghurt en verse muntblaadjes. Super snel, super romig en super lekker. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 250g tortelli met ricotta & spinazie ^{1,3,7}
- 250g cherrytomaten
- 1 zakje chilivlokken
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 1 zakje ras el hanout
- 1 teen knoflook
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 30g pistachenoten ¹⁵
- 150g babyspinazie
- 10g verse munt

Wat je thuis nodig hebt

- 1el boter ⁷
- zout

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote kookpan
- maatbeker
- zeef

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

Kooktip

De chilivlokken zijn erg pittig, dus voeg naar smaak minder of geen chilivlokken toe. Of juist meer!

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 602kcal, vet 22.6g, koolhydraten 71.5g, eiwit 24.9g



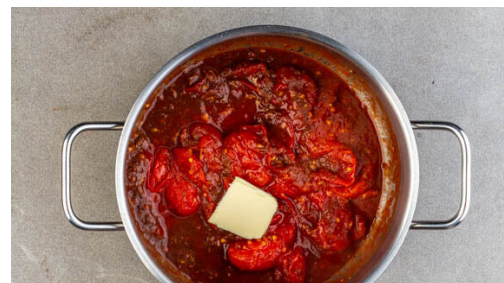
1. Saus starten

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Doe de **tomaten**, **½tl chilivlokken**, de **helft van de tomatenpuree** en 100ml water in een tweede middelgrote kookpan. Leg een deksel op de pan en laat ca. 4min koken op medium tot hoog vuur, tot de **tomaten** zacht worden.



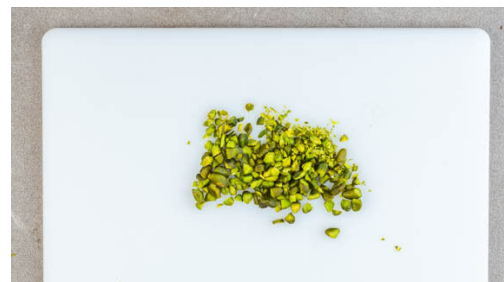
4. Yoghurt voorbereiden

Pel ondertussen de **knoflook** en snijd of pers **1 helft** fijn. Roer de **andere helft** evt. door de **saus**. Meng de **knoflook** met de **yoghurt** en kruid met een snuf zout.



2. Saus koken

Neem de deksel van de pan, voeg de **kruidenmix** toe aan de **tomaten** en plet de **tomaten** met een vork. Laat nog ca. 4min koken op medium tot hoog vuur, tot er een romige **saus** ontstaat. Neem de pan van het vuur en roer 1el boter en een flinke snuf zout door de **saus**.



5. Pistache verkruiden

Verkruid de **pistachenoten** met een zware pan. **Tip:** knip een klein gaatje in het zakje, zo ontsnapt de lucht en kun je de **pistachenoten** in het zakje verkruiden.



3. Pasta koken

Doe de **pasta** in het kokende water en kook in 3-4min beetgaar.



6. Afmaken en serveren

Doe de **spinazie** in een zeef, giet de **pasta** erover af en laat uitlekken. Meng de **pasta** en de **spinazie** met de **tomatensaus**. Pluk de **muntblaadjes** van de takjes. Serveer de **pasta** met een schepje **yoghurt** en bestrooi met de **muntblaadjes**, de **pistachenoten** en evt. wat **chilivlokken**.