



Supersnel <650kcal: Tortelli uit de oven

met romige spinazie en champignons



ca. 20min



2 personen

Niet om het een of ander, maar dit zou wel eens je nieuwe favoriete vega-maaltijd kunnen worden. Want 'what's not to love'? De fijne tortelli en de spinazie en champignons krijgen een romige sauslaag en dan wordt het geheel ook nog eens in de oven afgebakken met een krokante paneerlaag. Wat wil een mens nog meer?

Wat je van ons krijgt

- 250g tortelli met ricotta & spinazie ^{1,3,7}
- 1 teen knoflook
- 250g champignons
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}
- 150g babyspinazie
- 25g biologisch paneermeel ¹
- 1 kuipje crème fraîche ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- azijn

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- middelgrote kookpan
- grote ovenvaste pan
- keukenrasp
- knoflookpers
- vergiet

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

Kooktip

Wikkel de steel van de pan in aluminiumfolie zodat 'ie niet heet wordt of gebruik een ovenschaal als je geen ovenvaste pan hebt.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 623kcal, vet 27.8g, koolhydraten 68.3g, eiwit 25.9g



1. Ingrediënten snijden

Verwarm de oven voor met de grillfunctie of boven-/onderwarmte op 250°C. Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Pel de **knoflook** en snijd of pers heel fijn.



4. Kruim voorbereiden

Meng het **paneermeel** met de **kaas** en een snuf zout.



2. Champignons bakken

Borstel de **champignons** evt. schoon en snijd ze in dunne plakjes. Verhit een grote, ovenvaste koekenpan op hoog vuur zonder olie. Bak de **champignons** ca. 5min, roer ze niet te veel zodat de **champignons** hun vocht kunnen loslaten. Rasp de **kaas** fijn.



5. Pasta mengen

Voeg de **pasta**, de **spinazie**, **knoflook** en **crème fraîche** toe aan de **champignonpan** en schep om tot alles goed gemengd is. Breng op smaak met een snuf peper en zout en 1 el azijn. Voeg evt. wat **pastawater** toe om de **sous** te binden.



3. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in ca. 4min beetgaar. Neem de pan van het vuur en roer de **spinazie** erdoor tot de **blaadjes** zijn geslonken. Schep een kopje **pastawater** uit de pan en giet de **pasta** en **spinazie** af in een vergiet. Laat uitlekken.



6. Pasta bakken

Verdeel het **kaaskruim** over de **pasta** en bak de **pasta** 3-5min in de oven, tot de **topping** goudbruin is (**zie kooktip**). Verdeel over borden en serveer direct.