



<650kcal: Ricotta-tortelli in paprikasaus

met boerenkool en gerookte amandelen



20-30min



2 personen

Vandaag geen pasta met tomatensaus, want dit keer staat een andere rode groente in de schijnwerpers: de paprika. Je pureert 'm met ui, knoflook en harde kaas tot een hartige saus om 'm daarna te serveren met gevulde tortelli met ricotta en spinazie. Nog wat boerenkool erbij voor een extra portie groen, en de gerookte amandel levert de crunch.

Wat je van ons krijgt

- 25g gerookte amandelen ¹⁵
- 150g boerenkool
- 250g tortelli met ricotta & spinazie ^{1,3,7}
- 1 rode ui
- 2 tenen knoflook
- 1 paprika
- 1 tomaat
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout

Kookgerei

- 2 middelgrote kookpannen
- staafmixer
- maatbeker
- vergiet

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 536kcal, vet 14.9g, koolhydraten 72.3g, eiwit 25.1g



1. Amandelen roosteren

Verhit een middelgrote, droge kookpan op medium tot hoog vuur en rooster de **amandelen** in 1-2min goudbruin. Schep ze uit de pan en zet opzij. Breng in dezelfde kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **boerenkool** en de **pasta**.



4. Saus pureren

Kruid de **groente** goed met peper en zout en laat 8-10min sudderen, tot de **groente** gaar is en het vocht grotendeels verdampt is. Verkruiemel de **kaas** boven de pan en pureer het geheel met een staafmixer tot een romige **sous**. Proef en breng nogmaals op smaak met peper en zout.



2. Groente snijden

Pel en snijd de **ui** grof. Plet de **knoflook** met de vlakke kant van een mes en verwijder de schil. Snijd de **paprika** in vieren, verwijder de zaadlijsten en snijd 'm in grove stukjes. Snijd de **tomaat** ook in grove stukjes.



5. Boerenkool en pasta koken

Scheur ondertussen de **boerenkool** in hapklare stukken, verwijder daarbij evt. harde stelen. Voeg de **boerenkool** toe aan het kokende water en laat ca. 5min garen. Doe dan de **pasta** erbij en kook in ca. 3min beetgaar.



3. Groente roosteren

Verhit een tweede middelgrote, droge kookpan op hoog vuur en rooster de **ui**, de **knoflook** en de **paprika** 2-3min, roer regelmatig. Zet het vuur middelhoog zodra de **groente** begint te blakeren. Voeg de **tomaat**, de **helft van de tomatenpuree** en ca. 100ml water toe, tot de **groente** net onder staat.



6. Afmaken en serveren

Giet de **boerenkool** en de **pasta** af, laat uitlekken en voeg toe aan de pan met de **sous**. Schep voorzichtig om. Hak de **gerookte amandelen** grof. Verdeel de **pasta** over borden en bestrooi met de **amandelen**.