MARLEY SPOON

Tortellisalade met feta en olijven

met gegrilde courgette en citroendressing

ca. 20min 2 personen

De tortelli van vandaag zijn gevuld met ricotta en spinazie en passen perfect bij de hartige feta en olijven, die van deze vullende salade een echte mediterrane traktatie maken. De heerlijke gegrilde courgette, rucola en frisse citroendressing brengen ons ook een heel stuk dichter bij het zuiden – elke hap is een geluksmomentje!

Wat je van ons krijgt

- 250g tortelli met ricotta & spinazie [1,2,3]
- 2 tomaten
- 1 rode ui
- 1 courgette
- 1 onbehandelde citroen
- 50g feta [3]
- 1 zakje zwarte olijven
- 50g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- honing of suiker
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grillpan
- bakkwast
- keukenrasp
- citruspers
- zeef

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

Kooktip
Je kunt de courgette ook in dikkere plakken snijden en ze op de BBQ grillen.

Allergenen
Eieren (1), Gluten (2), Melk (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie
calorieën 684kcal, vet 38.4g, koolhydraten 65.8g, eiwit 21.6g

1. Pasta koken

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Doe de **pasta** in het kokende water en kook in 4-5min beetgaar. Giet af in een zeef, laat uitlekken en doe terug in de pan. Meng de **pasta** met 1el olijfolie.

2. Groente snijden

Snijd de **tomaten** in achten. Halveer en pel de **ui** en snijd in zeer fijne reepjes.

3. Courgette grillen

Snijd de **courgette** in dunne plakjes en bestrijk ze met wat olijfolie. Verhit een grillpan of gewone koekenpan op hoog vuur. Leg de **courgetteplakjes** in de pan en zorg dat ze elkaar niet overlappen. Bak de **courgettes** in 1-2min aan elke kant goudbruin. Kruid ze met peper en zout.

4. Ui inmaken

Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Klop een **dressing** van **1tl citroenrasp** en **2el citroensap**, 1el olijfolie en ½tl honing of suiker. Meng de **ui** met de **dressing** en breng evt. verder op smaak met peper en zout.

5. Ingrediënten voorbereiden

Verkruimel de **feta**. Snijd de **olijven** grof.

6. Salade afmaken

Meng de **pasta** voorzichtig met de **ui**, de **tomaten**, de **courgetteplakjes**, de **olijven**, de **feta** en de **rucola**. Proef en breng op smaak met peper en zout. Voeg evt. 1el lichte azijn toe. Verdeel de **tortellisalade** over borden en serveer.