

DINNERLY



Ovenschotel met tortelloni en groenten geserveerd met frisse tomaat



ca. 35min



2 personen

Er is maar één ding beter dan goed gevulde pasta: goed gevulde magen. Om dit doel te verwezelijken maken we vandaag een romige ovenschotel met gevulde tortelloni, wortel, paprika en een zelfgemaakte bechamelsaus. Strooi er wat geraspte kaas en paneermeel overheen en je krijgt een heerlijk knapperig korstje erop. Voor het benodigde contrast serveer je er verse tomaat bij. Klinkt als een perfecte maaltijd? Dat is het ook!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g tortelloni met pestovulling ^{1,3,7}
- 1 wortel
- 1 rode paprika
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}
- 1 zakje paneermeel ¹
- 1 tomaat

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 200ml melk ⁷
- 2el boter ⁷
- 1el bloem ¹
- zout

KOOKGEREI

- oven
- middelgrote ovenschaal
- middelgrote kookpan
- kleine koekenpan
- maatbeker
- garde
- vergiet
- keukenrasp

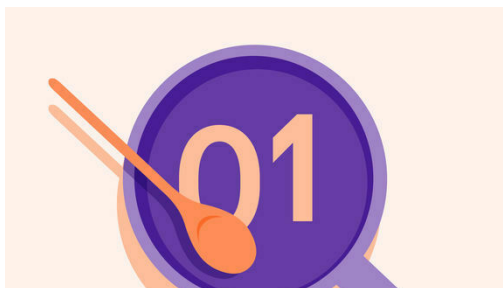
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

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

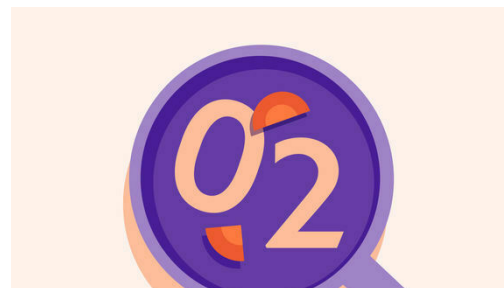
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 690kcal, vet 28.4g, koolhydraten 83.0g, eiwit 23.1g



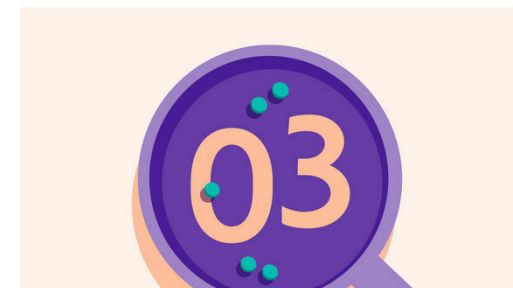
1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Breng ruim gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan. Schil of schrob de **wortel**, snij in de lengte in vieren (doormidden en weer doormidden) en snij in blokjes van ca. 0,5cm breed. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het vruchtvlees in dunne reepjes.



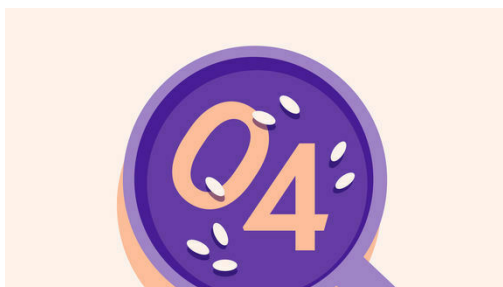
2. Bechamelsaus maken

Pel en snij 2 tenen knoflook fijn. Voeg de knoflook en 2el boter toe aan een kleine koekenpan en laat de boter op laag vuur smelten. Klop met een garde 1el bloem erdoor. Giet dan al roerend langzaam 200ml melk erbij en laat 2-3min indikken tot een mooie **bechamelsaus** ontstaat. Voeg een snuf zout toe en haal de pan van het vuur.



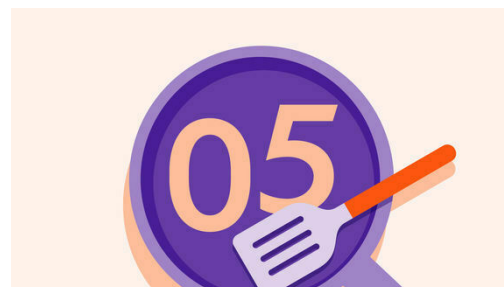
3. Pasta voorgaren

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook ca. 1min – de **pasta** moet nog niet gaar zijn. Schep met een maatbeker **30ml kookwater** uit de pan. Giet dan de **pasta** af in een vergiet en laat uitlekken. Doe weer terug in de pan en roer de **saus** erdoor.



4. Ovenschotel bouwen

Vet een middelgrote ovenschaal in met ca. 1/2tl boter. Voeg de **wortel**, **paprika** en het **kookwater** toe en roer door. Verdeel de **pasta met saus** erover. Rasp de **kaas** fijn en strooi de **kaas** en het **paneermeel** erover.



5. Bakken & serveren

Bak de **ovenschotel** 12-15min bovenin de oven tot ie goudbruin en knapperig is. Halveer de **tomaat**, verwijder de kern en snij in kleine blokjes. Verdeel de **ovenschotel** over de borden en serveer met de **tomaat**.



6. Ken je ovenschaal

De beste ovenschaal voor dit gerecht is zo'n 15x20cm groot. Gebruik bij voorkeur een schaal van glas of keramiek: die verdelen de ovenhitte heel goed en zorgen ervoor dat het gerecht gelijkmatig gaart.