



Ovengebakken ricotta en groenten

met basilicum en geroosterde amandel



ca. 35min



2 personen

We leggen de lat erg hoog met dit recept: het is vegetarisch en bevat weinig koolhydraten. Het is super lekker, maar snel en zonder poespas klaar. Hoe dan? Zoete aardappels, sjalot, courgette en sappige cherrytomaatjes worden in de oven gebakken samen met een romige ricotta, die een heerlijk aroma van Italiaanse kruiden door het huis verspreidt. Besprenkelt met een citroenige dressing.. perfect!

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 1 sjalotje
- 1 courgette
- 250g cherrytomaten
- 1 kuipje ricotta ⁷
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 1 teen knoflook
- 1 citroen
- 1x balsamicocrème ¹²
- 25g amandelschaafsel ¹⁵
- 10g verse basilicum

Wat je thuis nodig hebt

- mosterd ¹⁰
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- kleine koekenpan
- keukenrasp

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

Allergenen

melk (7), mosterd (10), zwaveldioxide en sulfieten (12), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 584kcal, vet 36.1g, koolhydraten 42.9g, eiwit 20.7g



1. Zoete aardappel snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **zoete aardappel incl. schil** in de lengte doormidden en in partjes.



2. Zoete aardappel bakken

Leg de **zoete aardappels** op een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie en een snuf zout en peper. Bak in 25-30min goudbruin in de oven.



3. Groenten voorbereiden

Pel de **sjalot** en snijd in vieren. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en in parten van ca. 1cm. Verdeel ze met de **cherrytomaten** over een tweede bakplaat met bakpapier.



4. Ricotta bakken

Stort de **ricotta** in z'n geheel op de tweede bakplaat en breng alles op smaak met de **helft van de Italiaanse kruidenmix of meer naar smaak**, besprenkel met 1el olijfolie en een snuf zout en peper. Bak de **groenten** met de **ricotta** 15-18min goudbruin in de oven. Wissel de bakplaten halverwege om.



5. Dressing maken

Pel en hak de **helft van de knoflook of meer naar smaak** fijn. Rasp de **citroenschil** fijn en pers **een helft van de citroen** uit. Meng de **knoflook** met de **balsamicocrème**, **1el citroensap**, 1el olijfolie, 1el water en 1tl mosterd.



6. Amandel roosteren

Verhit een droge, kleine koekenpan op middelhoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** in 1-2min goudbruin. Pluk de **basilicumblaadjes** en hak fijn. Verdeel de **groenten** over borden en leg op elk bord een **halve ricotta**. Bedruppel met de **dressing** en bestrooi met de **amandel**, de **basilicum** en de **citroenrasp naar wens**.