



Girasoli met spruitjes en prei

met rucola-peersalade



ca. 25min



2 personen

De pasta van vandaag is niet alleen een lust voor het oog, maar smaakt ook nog eens heerlijk: gevuld met spinazie en ricotta, in een citroenige lichte én toch romige saus die je op smaak brengt met hartige kaas. Erbij geroosterde prei, goudbruin gebakken spruitjes en knapperige hazelnoten. Je serveert er een fijne rucolasalade met peren bij. Geniet!

Wat je van ons krijgt

- 250g biologische girasole met ricotta & spinazie ^{1,3,7}
- 25g hazelnoten ¹⁵
- 200g spruitjes
- 1 prei
- 1 teen knoflook
- 1 onbehandelde citroen
- 1 zakje knoflook-kruidenmix
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}
- 1 peer
- 50g rucola
- 1x balsamicocrème ¹²

Wat je thuis nodig hebt

- 2el boter ⁷
- 2tl bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- 2 grote koekenpannen
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 741kcal, vet 43.0g, koolhydraten 61.0g, eiwit 25.6g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Hak de **hazelnoten** grof. Verhit een droge grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **hazelnoten** in 1-2min goudbruin. **Let op**, ze kunnen snel verbranden. Schep uit de pan en laat afkoelen. Halveer de **spruiten**. Snijd de **prei** in dunne ringen.



4. Citroen bakken

Smelt 2el boter in een tweede grote koekenpan op middelhoog vuur. Verdeel de **citroenschijfjes** in de pan en bak ze in 5-7min goudbruin. Neem de **citroen** uit de pan en zet opzij. Bewaar de pan en de **gesmolten boter**.



2. Spruitjes bakken

Verhit de koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie en bak de **spruitjes** zonder te roeren 4-6min scherp aan, tot ze mooi gebruind zijn. Pel en rasp de **knoflook** fijn. Halveer de **citroen** en snijd **1 helft** in dunne schijfjes.



5. Salade maken

Rasp de **kaas** fijn. Snijd de **peer** in blokjes, verwijder het klokhuis. Meng de **rucola** en de **peer** met de **balsamicocrème** en 1tl olijfolie. Breng op smaak met zout en peper. Pers de overgebleven **citroenhelft** uit.



3. Groenten meebakken

Doe de **pasta** in het kokende water en kook in 4-5min beetgaar. Schep **150ml pastawater** uit de pan, giet de **pasta** af en laat uitlekken. Blus de **spruitjes** in de pan af met 1el water en voeg de **prei**, de **knoflook-kruidenmix** en de **knoflook** toe. Bak 3-5min mee, tot de **prei** zacht is.



6. Saus koken

Verhit de bewaarde koekenpan op middelhoog vuur en voeg 2tl bloem, het **pastawater**, de **kaas** en **1-2tl citroensap** toe. Roer ca. 3min, tot de **kaas** gesmolten is en de saus romig is. Meng de **saus** met de **pasta** en de **groenten**. Breng op smaak met **citroensap**, zout en peper. Verdeel de **pasta** over borden en bestrooi met de **hazelnoten**. Geef de **salade** erbij.