



Supersnel: girasole uit de oven

met romige spinazie en champignons



ca. 20min



2 personen

Niet om het een of ander, maar dit zou wel eens je nieuwe favoriete vega-maaltijd kunnen worden. Want 'what's not to love'? De fijne girasole en de spinazie en champignons krijgen een romige sauslaag en dan wordt het geheel ook nog eens in de oven afgebakken met een krokante paneerlaag. Wat wil een mens nog meer?

Wat je van ons krijgt

- 250g biologische girasole met ricotta & spinazie ^{1,3,7}
- 1 teen knoflook
- 200g champignonplakjes
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}
- 150g babypinazie
- 25g paneermeel ¹
- 1 kuipje crème fraîche ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- azijn

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- middelgrote kookpan
- grote ovensvaste pan
- keukenrasp
- zeef

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

Kooktip

Wikkel de steel van de pan in aluminiumfolie zodat 'ie niet heet wordt of gebruik een ovenschaal als je geen ovensvaste pan hebt.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 582kcal, vet 30.9g, koolhydraten 51.2g, eiwit 25.1g



1. Ingrediënten snijden

Verwarm de oven voor op op 250°C grillstand of boven-/onderwarmte. Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Pel en hak de **knoflook** heel fijn, of gebruik een knoflookpers.



4. Kruim voorbereiden

Meng het **paneermeel** met de **kaas** en een snuf zout.



2. Champignons bakken

Verhit een grote (ovensvaste) koekenpan op hoog vuur zonder olie en bak de **champignons** ca. 5min. Roer daarbij niet te veel door, zodat de **champignons** hun vocht kunnen loslaten. Rasp de **kaas** fijn.



5. Pasta mengen

Voeg de **pasta**, de **spinazie**, **knoflook** en **crème fraîche** aan de **champignonpan** toe en schep om tot alles goed gemengd is. Breng op smaak met een snuf zout en peper en 1 el azijn. Voeg evt. wat **pastawater** toe om de **sous** te binden.



3. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in ca. 3min beetgaar. Neem de pan van het vuur en roer de **spinazie** erdoor tot de **blaadjes** zijn geslonken. Schep een kopje **pastawater** uit de pan en giet **pasta** en **spinazie** af. Laat uitlekken.



6. Pasta bakken

Verdeel het **kaaskruim** over de **pasta** en bak de **pasta** 3-5min in de oven, tot de **topping** goudbruin is (**zie tip, links**). Verdeel over borden en serveer direct.