



<650kcal: Tortelli met tomaten-tijmsaus

met gegrilde courgette en kaas



ca. 25min



2 personen

Wij koken graag met verse kruiden - het voegt complexiteit en een heerlijk aroma toe aan het eten. Vandaag vullen we onze tomatensaus aan met hartige tijm en bestrooien we de gegrilde courgettes met basilicum. Naast de kruiden zijn de tortelli de ster, want gevulde pasta met een fijne saus gaat er natuurlijk altijd in!

Wat je van ons krijgt

- 250g tortelli met ricotta & spinazie ^{1,3,7}
- 2 tomaten
- 1 teen knoflook
- 15g verse kruidenmix: basilicum & tijm
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 courgette
- 1 onbehandelde citroen
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el boter ⁷
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- 2 middelgrote kookpannen
- grillpan
- dunschiller
- 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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

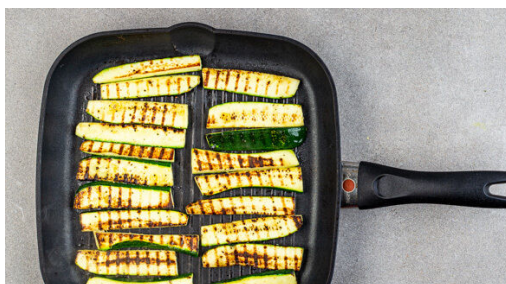
Voedingswaarde per portie

calorieën 555kcal, vet 22.4g, koolhydraten 68.5g, eiwit 21.4g



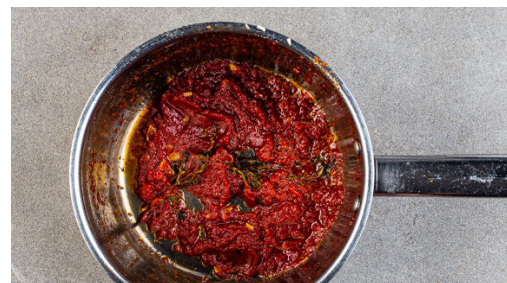
1. Pasta koken

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Snijd ondertussen de **tomaten** in blokjes. Pel en hak de **knoflook** fijn. Doe de **pasta** in het kokende water en kook in 4-5min beetgaar. Giet af en laat uitlekken.



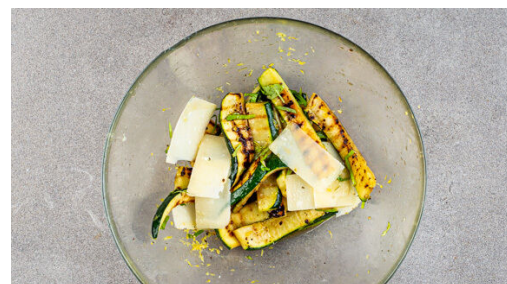
4. Courgette grillen

Snijd de **courgette** doormidden en dan in de lengte in dunne plakjes. Wrijf de **courgetteplakjes** in met 1el olijfolie en een flinke snuf zout en peper. Verhit een grillpan of gewone koekenpan op hoog vuur en bak de **courgette** 2-3min per kant scherp aan, tot je grillstrepen ziet.



2. Saus starten

Smelt in een 2e middelgrote kookpan 1el boter op middelhoog vuur. Voeg de **tomaten**, de **knoflook** en de **helft van de tijm incl. steeltjes** met een snuf zout toe en roerbak ca. 2min. Roer de **tomatenpuree** erdoor en verwarm ca. 1min.



5. Courgette afmaken

Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Pluk de **basilicumblaadjes** van de steeltjes en snijd ze in reepjes. Meng de **basilicumreepjes** met de **citroenrasp** en **1el citroensap** en hussel om met de **courgette**. Schaaf de **kaas** erover met een kaasschaaf of dunschiller. Breng de **courgette** op smaak met zout en peper.



3. Saus koken

Schenk 300ml warm water in de pan en roer de **helft van het bouillonpoeder** erdoor. Breng de **saus** aan de kook en laat op middelhoog vuur ca. 10min sudderen, tot ca. de helft van de vloeistof is verdampt.



6. Pasta mengen

Haal de **tijm** uit de **saus**. Breng de **saus** op smaak met **1-2el citroensap** en zout en peper. Voeg evt. wat water toe. Meng de **pasta** met de **saus** in de pan en verdeel over diepe borden. Serveer de **courgette** erbij.