



<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 gerecht. 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 biologische 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
- citruspers
- vergiet

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.

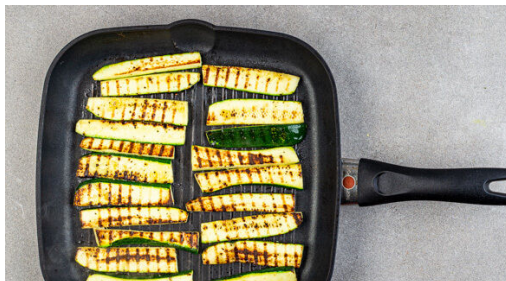
Voedingswaarde per portie

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



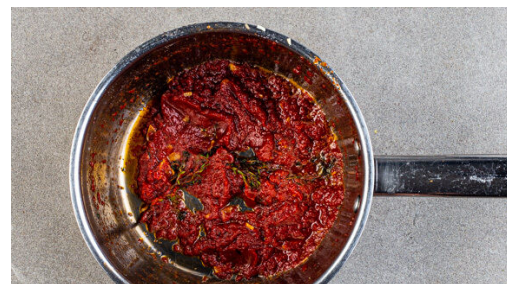
1. Pasta koken

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



4. Courgette grillen

Snijd de **courgette** overdwers doormidden en dan in de lengte in plakjes van ca. 0,5cm. Wrijf de **courgetteplakjes** in met 1el olijfolie en een flinke snuf peper en zout. 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 dunne reepjes. Meng de **basilicumreepjes** met de **citroenrasp** en **1el citroensap** en meng met de **courgette**. Schaaf de **kaas** erover met een kaasschaaf of dunschiller. Breng de **courgette** op smaak met peper en zout.



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 inkoken, 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 peper en zout. Voeg evt. wat water toe. Meng de **pasta** in de pan met de **saus** en verdeel over diepe borden. Geef de **gegrilde courgette** erbij.