



Gnocchi met artisjokken en spinazie

met paprika en tomaat in vegan roomsaus



ca. 25min



2 personen

Waar gnocchi precies vandaan komt staat zelfs in Italië ter discussie. Normaal gesproken worden ze geassocieerd met Emilia-Romano, in Noord-Italië, maar je kunt ze door het hele land in allerlei vormen en maten terugvinden. Gemaakt van bloem, brood, ricotta, groenten, aardappels of paneermeel. Wij hebben vandaag de aardappelvariant: in een frisse, citroenige saus met spinazie, artisjokken, paprika's en tomaten. Buon appetito!

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 rode paprika
- 1 tomaat
- 1 blik artisjokken
- 500g gnocchi ¹
- 100g babypinazie
- 200ml sojaroom ⁶
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 citroen

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- 2 grote koekenpannen
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Allergenen

gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 779kcal, vet 28.4g, koolhydraten 109.3g, eiwit 21.6g



1. Groenten snijden

Halveer en pel de **ui** en snijd in dunne reepjes. Pel en hak de **knoflook** fijn. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes. Snijd de **tomaat** in stukken. Giet de **artisjokken** af in een zeef en laat uitlekken.



4. Saus koken

Voeg de **spinazie** met de **sojaroom**, **1tl bouillonpoeder**, 100ml water en een snuf zout en peper toe aan de **groentepan**. Laat de **saus** 3-4min sudderen.



2. Gnocchi bakken

Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Roerbak de **gnocchi** 6-8min. Zet het vuur lager als de **gnocchi** te donker worden.



5. Gnocchi afmaken

Rasp de **citroenschil** fijn. Pers **een helft** van de **citroen** uit, snijd de **andere helft** in partjes. Breng de **gnocchi** in de pan op smaak met de **citroenrasp**.



3. Groenten bakken

Verhit een tweede grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **ui** en de **knoflook** ca. 2min. Voeg de **artisjokken**, de **tomaten** en de **paprika** toe en bak in 4-5min zacht.



6. Saus afmaken

Proef en breng de **saus** op smaak met de **citroensap** en zout en peper. Verdeel de **gnocchi** over borden en schep de **saus** erover. Geef de **citroenpartjes** erbij.