

GEVULDE PASTASCHELPEN MET RICOTTA EN COURGETTE

2 personen / 553 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 400 gram tomatenblokjes
- ½ eetlepel Italiaanse kruiden
- ½ middelgrote ui
- 1 teen knoflook
- 120 ongekookte gram 'conchiglioni rigati' (pastaschelpen)
- ½ courgette
- 1 citroen
- 10 gram ongezouten roomboter
- 70 gram Parrano rasp
- 100 gram ricotta
- 10 blaadjes basilicum
- peper en zout



Bereiding:

Snipper de ui en snijd de teen knoflook fijn. Smelt de boter in een hapjespan. Fruit de ui en de knoflook tot het glazig ziet. Voeg de tomatenblokjes en de Italiaanse kruiden toe en roer alles door elkaar heen. Laat de saus een half uurtje pruttelen op laag vuur met deksel op de pan. Kook gelijk ook de pastaschelpen in de pan 'al dente'. Giet af en laat ze afkoelen. Snijd de courgette in kleine blokjes. Rasp de schil van de citroen en hak de basilicum fijn. Doe de courgette, de geraspte citroenschil, de ricotta, 50 gram Parrano rasp, de basilicum en een beetje peper en zout in een grote schaal of kom. Voeg het sap van de citroen toe en proef of het ricotta-mengsel op smaak is. Voeg eventueel meer van de ingrediënten toe. Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius. Giet de rode pastasaus in een ovenschaal. Vul de pastaschelpen met het ricotta-mengsel en leg ze naast elkaar in de saus. Bestrooi de pastaschelpen met de rest aan Parrano rasp. Zet de ovenschaal in de oven en bak de gevulde pastaschelpen met ricotta en courgette in 25 minuten gaar.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	553 kcal
Eiwit:	26,6 gram
Koolhydraten:	58,2 gram
- waarvan suikers:	16,5 gram
Vet:	22,2 gram
Vezels:	4,8 gram
Zout:	2,2 gram