

GEVULDE PASTASCHELPEN MET TOMATEN-BEENHAMSAUS

2 personen / 567 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 130 gram pastaschelpen
- 400 gram tomatenblokjes
- 150 gram beenham reepjes 'truffelsmaak'
- 1 ui
- 1 paprika
- 1 eetlepel Italiaanse kruiden
- 75 gram ricotta
- ½ eetlepel pesto
- 40 gram geraspte kaas voor pasta
- peper en zout



Bereiding:

Kook in ruim kokend water, met wat zout, de pastaschelpen in 10 minuten 'al dente'. Giet de pastaschelpen af en laat ze een beetje afkoelen. Verwarm de oven voor op 200°C. Snipper de ui en snijd de paprika in kleine stukjes. Verhit een hapjes pan en bak de ui met de paprika voor 5 minuten. Voeg de beenham reepjes, tomatenblokjes en de kruiden toe breng aan de kook en laat het 10 minuten pruttelen op laag vuur. Breng indien nodig de saus verder op smaak met peper en zout. Vul de pastaschelpen met de tomatensaus. Verdeel de restant van de tomatensaus in een ovenschaal. Leg de gevulde schelpen op de saus. Verdeel daarna ricotta, pesto en de geraspte kaas over de pastaschelpen. Dek de ovenschaal af met aluminiumfolie en zet deze voor 20 minuten in de oven. Verwijder het folie en bak vervolgens het gerecht nog eens 10 minuten in de oven.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	567 kcal
Eiwit:	33,2 gram
Koolhydraten:	63,3 gram
- waarvan suikers:	16,9 gram
Vet:	18,6 gram
Vezels:	6,3 gram
Zout:	3,4 gram