

GEGRATINEERDE PASTASCHOTEL

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

250 g zuivere american

500 g prei

250 g tomatenblokjes (blik of diepvries)

250 g champignons

Halve ui

200 g volkoren spirelli

2 dl extra light room (max. 5% vet)

62 g light mozzarella (halve bol)

70 g tomatenpuree

90 g groene pesto (helft bokaaltje)

vetarm groentebouillonblokje

water

1 eetlepel olijfolie

paprikapoeder, peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven op 200°C.

Snij de halve ui en de propere champignons fijn. Snij de prei in 2 en snij er dan fijne ringen af en spoel deze in wat water.

Smelt de olie in een grote pot en stoof de ui aan.

Voeg de zuivere americain toe en prak fijn met een vork. Roer om tot het vlees goed gaar is.

Voeg de preiringen, de champignons, de tomatenpuree en wat water toe.

Kruid met peper en zout.

Alles goed mengen en afdekken en op een zacht vuurtje laten pruttelen gedurende een kwartier.

Voor de pasta: breng 2 liter water aan de kook met een groentenbouillonblokje en kook de pasta gaar. Giet af en spoel met een klein beetje koud water.

Voeg de helft van de room en de tomatenblokjes toe aan het preimengsel, goed mengen en nog een drietal minuten op het vuur laten.

Meng de pesto met de andere helft van de room.

Doe in een grote ovenschotel: een laag pasta, een laag van de sausbereiding en de helft van de pestosaus en herhaal dit nog 1 keer. Snij de halve mozzarellabol in dunne schijfjes en leg deze schijfjes op de ovenschotel en bestrooi met wat paprikapoeder. Schuif 10 minuten in de voorverwarmde oven en laat even kleuren onder de grill.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

498 kcal

31 g eiwitten

22 g vetten

44 g koolhydraten

SMAKELIJK!