

PASTA MET POMPOENSAUS - V

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

1 pompoen
20 kerstomaten
2 grote wortels
1 fijngesneden rode ui
2 teentjes fijngesneden knoflook
1 fijngesneden rode peper
200 ml groentebouillon
200 ml sojaroom
150g ricotta
250g volkorenpasta
2 theelepels salie
handje gesneden peterselie
olie

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 180 °C en vet een ovenschaal in met olie.
Leg hier de kerstomaatjes in en verdeel de ricotta ertussen. Bak dit 30
minuten in de oven tot de tomaten warm zijn en de ricotta een
lichtbruin korstje heeft.

Kook de pasta beetgaar. Snijd ondertussen de pompoen en de wortels
in stukken van 1 cm. Verhit olie in een pan en voeg hier de ui, knoflook,
rode peper, pompoen, wortel, salie en de helft van de peterselie aan

toe. Bak ongeveer 15 minuten op middelhoog vuur tot de pompoen wat zachter is. Voeg de groentebouillon toe en laat de pompoen en wortel een 10tal minuten koken tot het gaar is.

Voeg de sojaroom toe en pureer de saus (er mogen gerust nog wat stukjes in zitten). Schep de pompoensaus, tomaatjes en ricotta op de pasta. Garneer met de rest van de peterselie.

Recept van Infraligne Brugge

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

435 Kcal

SMAKELIJK!