

Recept van de maand



Maand: februari

Jaar: 2019

Pasta met rundergehakt en broccoli

4 personen

Ingrediënten:

- 1 citroen
- 300 gram rundergehakt
- 200 g ricotta
- 2 takjes verse tijm
- peper
- 2 el olijfolie
- 300 gram (volkoren) pasta
- 1 stronk broccoli
- 1 courgette

Voedingswaarden per portie:

Energie	525	kcal
Eiwit	31	g
Vet	17	g
<i>Waarvan verzadigd</i>	6	g
Zout	0.75	g
Kalium	950	mg
Fosfaat	565	mg
Koolhydraten	55	g

Benodigdheden:

- Staafmixer
- Grillpan

Bereidingswijze:

Was de citroen en rasp het geel van de schil. Pers één helft van de citroen uit. Meng 2 tl citroenraspt, 50 gram ricotta, de tijm en peper met het gehakt. Vorm dit tot kleine gehaktballetjes. Bak vervolgens de balletjes in olijfolie op middelhoog vuur goudbruin en gaar.

Kook ondertussen de pasta beetgaar en snijd de broccoli in roosjes. Schil ook de steel van de broccoli en snijd deze in stukken van ongeveer 1 cm dik. Kook de broccoli 5 minuten in een ruime pan met water. Giet af en bewaar 400 ml kookvocht. Meng het opgevangen kookvocht met 2 el citroensap en de broccoli en pureer dit met de staafmixer tot een saus. Roer de rest van de ricotta door de saus en breng op smaak met peper.

Snijd de courgette in plakjes en grill deze tot beide kanten goudbruin zijn. Giet de pasta af en meng dit met de saus, gehaktballetjes en de courgette.