



RECEPT

– Pompoenlasagne met spinazie en ricotta

Dit gerecht bevat alles wat jij als hardloper nodig hebt.

recept

POMPOENLASAGNE MET SPINAZIE EN RICOTTA

Dit gerecht lijkt bewerkelijk en staat niet letterlijk binnen 15 minuten op tafel. Maar het werk dat je er zelf aan moet doen kost je wél maar een tiental minuten. De oven doet het meeste werk. Kun jij mooi even douchen, stretchen of gewoon op de bank liggen. Dit gerecht kun je ook goed van te voren maken, de dag erna is het eigenlijk nog lekkerder! Door gnocchi te gebruiken in plaats van lasagne is dit gerecht nog sneller klaar. Je kunt het je zelfs makkelijker maken door kant en klare pompoenblokjes te kopen. De ricotta kun je vervangen door plantaardige kaas, liefst op basis van cashewnoten. Dit gerecht bevat per persoon maar liefst 500 gram groenten. Kaneel in dit gerecht klinkt misschien gek. Maar voegt écht iets toe aan dit gerecht.

INGREDIËNTEN

- 1 hoikaido pompoen
- 500 mL (tomaten)passata
- 400 g verse spinazie
- 150 g ricotta
- 100 g geraspte mozzarella
- 400 g gnocchi
- 1 tl. cayennepeper (of pimènton)
- 1/2 tl. kaneel

BEREIDINGSWIJZE

- 1. Verwarm de oven voor op 200 graden (met grillstand).
- 2. Snijd de pompoen (met schil, wel even wassen) in grove blokken en verwarm 15 minuten in de oven.

■ 3. Wok ondertussen de spinazie op hoog vuur totdat deze geslonken is.

■ 4. Pureer de gare pompoen met de tomatenpassata en de ricotta tot een smeùige massa.

■ 5. Vet een ovenschaal in met olie en verdeel de gnocchi, spinazie en het pompoenmengsel over de schaal. Zorg dat alle gnocchi bedekt is met saus.

■ 6. Plaats 15 minuten in de oven.

■ 7. Bestrooi na 15 minuten met de mozzarella en bak nog 8 minuten totdat de kaas gesmolten is.