



Keto Ravioli met spinazie en ricotta

! Weinig koolhydraten

Deze ravioli is een ketogene variant op ravioli van deegkussentjes. Dit recept bevat lekker veel groenten waaronder spinazie en courgette. Wist je dat spinazie oorspronkelijk uit Perzië komt (wat we nu als Iran kennen)? Via Arabische handelaren kwam spinazie rond de 11e eeuw in Europa terecht. Let op! Dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

45 min | 569 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Passata	g	125	250	350	500
Spinazie	g	100	200	300	400
Ui	st	1	1	2	2
Ricotta	g	100	200	250	400
Geraspte kaas	g	50	75	100	150
Courgette	st	1	2	3	3
zelf toevoegen:					
Olie	el	1	2	3	4
Zout en (cayenne)peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 220 °C en zet een ruime ovenschaal klaar. Doe de passata in de ovenschaal en breng op smaak met zout en peper.
2. Was de spinazie in een zeef onder de kraan, laat heel goed uitlekken en snijd kleiner. Pel en snipper de ui. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui 2 minuten op een middelhoog vuur. Doe de spinazie erbij en bak mee tot de spinazie geslonken is.
3. Haal zoveel mogelijk vocht uit de pan en schep de ricotta en de helft van de geraspte kaas door de spinazie. Mix eventueel met een staafmixer glad.
4. Was de courgette en schaf, of snijd met een scherp mes, in hele dunne, lange plakken. Snijd de zaadlijsten in het midden van de courgette in hele kleine blokjes en schep ze door de tomatenpassata in de ovenschaal.
5. Leg de courgette plakjes op een snijplank, schep wat van het ricotta-spinaziemengsel aan het uiteinde van de plakjes en rol ze losjes op. Plaats de rolletjes in de ovenschaal op de passata (dat kan rechtop of liggend), besprenkel met een beetje olie en bestrooi met de overgebleven kaas. Bak nog 10-15 minuten boven in de hete oven. Zet de laatste minuten de ovengrillstand aan.

Tip: Je kunt de courgette blokjes ook meebakken met de spinazie en ui. Lekker met een handje noten. Hiermee voeg je nog wat extra gezonde vetten toe aan je maaltijd.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

