

# Gevulde pastaschelpen



## Ingrediënten voor 1 grote ovenschotel:

- 24 grote pastaschelpen (Conchiglioni)

### Tomatensaus:

- 1 ajuin
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 teentjes look
- 2 wortelen
- 2 selderstengels
- 1 courgette
- 2 blikken = 800 g tomatenblokjes
- Italiaanse kruiden  
Vb.: tijm, oregano, basilicum, rozemarijn
- peper & zout

### Pastavulling:

- 300 g verse spinazie
- 1 teentje look
- 1 eetlepel olijfolie
- 250g ricotta
- 75 g Parmezaanse kaas, geraspt
- citroenzeste van ½ citroen
- peper & zout
- eventueel*: 1 bol = 125 g mozzarella light



## Bereidingswijze

### Tomatensaus:

- Schil en snijd de ajuin fijn en bak vervolgens aan met de olijfolie in een antikleefpan.
- Pers de look en voeg toe aan de ajuin. Verteer je look minder goed, laat deze stap dan weg.
- Schil de wortelen en snijd samen met de selder en courgette in kleine brunoise (blokjes). Voeg toe aan de ui/look en stook alles samen gedurende 10 minuten (met deksel).
- Kruid af met de Italiaanse kruiden naar keuze en voeg naar smaak peper & zout toe.

### Pastavulling:

- Spoel de spinazie en laat uitlekken.
- Pers de look en fruit aan met de olijfolie in een antikleefpan.
- Voeg hier de spinazieblaadjes aan toe, stoof aan tot de spinazie is geslonken.
- Giet het mengsel nadien in een zeef en druk goed aan. Dit om het overtollige vocht te verwijderen zodat de vulling niet te vloeibaar wordt.
- Doe terug in een kom en snijd de spinazieblaadjes eventueel nog iets fijner.
- Voeg hier de ricotta, geraspte Parmezaanse kaas en de citroenzeste aan toe. Meng alles goed onder elkaar en kruid verder af naar smaak. Let hierbij op met zout gezien de Parmezaanse kaas al voldoende zout bevat.

### Afwerking:

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Kook de pastaschelpen tot ze beetgaar zijn. Spoel de schelpen onder koud water.
- Neem een ovenschaal en giet hier de tomatensaus in.
- Neem een pastschelp en vul deze (met een koffielepel) met de spinazie-ricotta vulling. Herhaal tot alles op is.
- Plaats de opgevulde schelpen in de tomatensaus.
- Dek gedurende 40 minuten de schotel af met zilverpapier en plaats in de oven. Haal het papier er nadien af en plaats opnieuw in de oven gedurende 15 à 20 minuten.

---

### Tips

- Ter vervanging van verse spinazie kan ook diepvriesspinazie gebruikt worden, ook hierbij is het zéér belangrijk om het overtollige vocht te verwijderen om geen lopende vulling te verkrijgen.
- Dit recept bevat uiteraard vrij veel kaas, wat ervoor zorgt dat dit wel al een 'zwaarder' recept is om te verteren, zeker mocht je een bariatrische ingreep hebben ondergaan. Maak het recept iets lichter door bijvoorbeeld de stap met de mozzarella over te slaan (of halveer de portie).

---

### Bron

- gebaseerd op een recept van Manon Lagrève op Instagram