

# Herfstgerechten

## Canneloni van courgette



### Ingrediënten voor 2 personen

- 1 sjalotje
- 1 eetlepel olijfolie
- 200 g gegrilde paprika (bokaal of zelf gegrild)
- 100 ml water
- 1/2 koffielepel groentebouillonpoeder
- 100 g light roomkaas  
(type philadelphia light / boursin light)
- 1 eetlepel olijfolie
- 1/2 teentje knoflook
- 250 g jonge bladspinazie
- 180 g ricotta
- 1 koffielepel citroenzeste
- peper & zout
- 1 courgette
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel pijnboompitten
- 2 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas



- ➔ Deze bovenstaande porties zijn richtwaarden, volg deze niet zomaar. Niet iedereen eet na een gastric bypassoperatie dezelfde portie. Het blijft zeer belangrijk om na een ingreep je eetgedrag aan te passen. Volg je eigen verzadigingsgevoel, stop meteen met eten wanneer u een vol gevoel ervaart.
- ➔ Het voordeel van deze ovenschotel is dat je hiervan ook gemakkelijk porties kan invriezen voor later, of bewaren voor de dag nadien.

## Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Maak eerst de paprikasaus:
  - Snij het sjalotje fijn en laat deze glazig stoven met de olijfolie.
  - Snij de paprika in stukjes (hoeft niet fijn, want dit mengsel wordt nadien nog gemixt).
  - Voeg de paprika's toe aan het gestoofde sjalotje.
  - Voeg hieraan het water, het bouillonpoeder en de light roomkaas toe en roer alles om.
  - Kruid deze saus af met peper en een snuifje zout en laat dit enkele minuutjes pruttelen op een zacht vuur.
  
- Neem een andere pan en voeg de overige olijfolie aan toe.
- Pers het teentje look met een lookpers en voeg toe aan de warme olijfolie.
- Doe hier ook de spinazie bij en laat dit eventjes aanstoven.
- Ondertussen kan de paprikasaus gemixt worden (met een staafmixer of er kan een cutter gebruikt worden).
- Giet deze saus in een ovenschotel.
- Gebruik een zeef of een vergiet en giet de geslonken spinazie hier in af (er komt immers veel vocht vrij uit spinazie en die heeft u niet nodig).
- Doe de spinazie samen met de ricotta en de citroenzeste in een kom en roer alles om.
- Kruid dit opnieuw af met peper en zout.
- Neem de courgette, leg deze in de lengte en snij deze met een dunschiller in dunne plakjes.
- Leg hierop de ricottavulling en rol de courgette op. Zet de rolletjes recht in de ovenschaal op de paprikasaus.
- Sprengel hierover wat olijfolie.
- Zet de ovenschaal zo'n 20 minuten onder de grillstand in de voorverwarmde oven.
- Rooster de pijnboompitten in een antikleefpan (gebruik hiervoor geen vetstof).
- Haal de ovenschaal uit de oven en strooi hierover de pijnboompitjes en de Parmezaanse kaas.

---

## Tips

- Dit is een vegetarisch recept, wilt u er toch vlees bij, kan er bij het ricottamengsel 80 g gebakken bacon toegevoegd worden (zoals op de foto).
  
- De geroosterde paprika's kunnen kant-en-klaar aangekocht worden, maar kunnen ook zeer gemakkelijk zelf klaargemaakt worden:
  - Verwarm de oven voor op 200°C.
  - Was de paprika's en snij ze in vier. Haal de kern eruit en verwijder de pitjes.
  - Leg de paprika's met de buitenkant naar boven in een ovenschotel.
  - Laat ze zo'n 10 minuten bakken in de oven (tot de paprika's zwart worden)
  - Haal de paprika's uit de oven doe ze in een plastic zak, sluit de zak en laat de stoom zijn werk doen. Laat dit ongeveer een kwartiertje afkoelen.
  - Pel nadien gemakkelijk paprika. Eventueel kunnen er achteraf extra kruiden of olijfolie aan toegevoegd worden.

---

## Bron

- open keuken