



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



CANNELONI POMPOENSAUS



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 400 g verse spinazie
- 250 g ricotta
- 20 cannelonibuisjes
- 1 brik passata van 500 ml
- 500 g pompoenblokjes
- 1 bakje boschampignons
- 250 g baconreepjes
- enkele takjes peterselie

Bereidingswijze:

- Was de verse spinazie en en stoom deze in een minimale hoeveelheid water.
- Laat de spinazie uitlekken en meng hieronder de ricotta.
- Vul de cannelonisbuisjes met het spinazie-ricotta mengsel en schik in een ovenschotel.
- Was de champignons, snij deze in schijfjes en bak deze op samen met baconreepjes.
- Verdeel dit mengsel over de cannelonibuisjes.
- Schil een pompoen, snij in reepjes en vervolgens in blokjes en stoom deze gaar.
- Mix de pompoenblokjes met een staafmixer tot puree en meng er de passata onder.



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



- Giet de pompoensaus over de schotel en zet gedurende 30 minuten in een voorverwarmde oven op 180°C.
- Haal uit de oven.
- Was de takjes peterselie, snipper deze fijn, verdeel over de ovenschotel en verdeel over 4 bordjes.
- Laat het smaken!