



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



TORTELLINI-ITALIANO

© Diëtistenpraktijk De Snekens



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 400 g tortellini gevuld met gerookte ham
- 4 dikke wortels
- 2 rode paprika's
- 2 gele paprika's
- 1 voetselder
- 1 brikje van 250 ml soya roomvervanger light
- 400 ml passata
- 4 mini bollen burrata (of buffelmozzarella)
- 2 el olijfolie
- Paprikapoeder
- enkele takjes verse basilicum



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Schil de wortels en snij ze in stukjes.
- Was de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snij in dunne reepjes.
- Was de voetselder en snij eveneens in fijne stukjes.
- Kook/stoom alle groentestukjes beetgaar.
- Kook de tortellini eveneens gaar en giet af.
- Stoof de gekookte groenten verder op in de olijfolie.
- Voeg de soyaroom toe samen met de passata en roer onder mekaar tot een egale saus.
- Voeg hierbij de tortellini's en meng alles onder mekaar.
- Verdeel over 4 bordjes, werk elk bord af met een bolletje burrata of mozzarella.
- Werk af met paprikapoeder en verse basilicum.