

Fusilli met spinaziesaus

Hoofdgerecht voor 2 personen

Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten:

300 gram fusilli (of macaroni)
1 eetlepel olie
300 gram diepvries spinazie
1 theelepel gedroogde tijm
2 vleestomaten
1 teentje knoflook
75 gram 30+ kaas
2 eetlepels zure room
peper

Bereiding:

1. *Kook de fusilli gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.*
2. *Verwarm een halve eetlepel olie in een steelpannetje.*
3. *Voeg de spinazie en de helft van de tijm toe en laat het langzaam al roerende ontdooien.*
4. *Maak intussen de gestoofde tomaten door de oven voor te verwarmen tot 200°C.*
5. *Was de tomaten, snijd ze aan de bovenkant kruislinks in en trek ze iets uit elkaar.*
6. *Pers het teentje knoflook uit, roer het met de overige tijm door de overige olie en giet het in de ingesneden tomaten.*
7. *Plaats de tomaten in een klein ovenschaaltje en laat ze ongeveer 10 minuten zachtjes stoven zonder dat de velletjes verbranden.*
8. *Rasp de kaas en roer het samen met de room door de spinazie.*
9. *Breng de spinaziesaus op smaak met peper en laat het goed doorwarmen.*
10. *Verdeel de gekookte fusilli over twee borden, schep de spinaziesaus er overheen en serveer de gestoofde tomaten erbij.*

Voedingswaarde per portie:

375 kcal
20 gram eiwit
18 gram vet
34 gram koolhydraten