

## Recept 4 personen

Naam gerecht Conchiglie met courgette en zoete aardappel

### Ingrediënten;

- 200 gram volkoren pasta
- 50 ml olijfolie
- 15 gram bloem
- 100 ml bouillon
- 1 kleine gesnipperde ui
- 1 teen gesnipperde knoflook
- 1 courgette (in blokjes gesneden)
- 1 rode paprika (in blokjes gesneden)
- 1 zoete aardappel (in blokjes gesneden)
- 2 eetlepels fijngehakte peterselie
- 1 eetlepel fijngehakte kervel
- peper en zout (naar smaak)

### Bereiding;

- Breng 1 liter water aan de kook en doe er flink wat zout in
- Kook de pasta al dente (Dat is net gaar, nog beetje hard, 1 minuut minder van de kooktijd)
- Giet de pasta af, bewaar wat van het kookvocht en spoel dan de pasta koud met water. Meng met klein beetje olie en zet weg voor later gebruik.
- Doe de olijfolie in een pan en bak de uien enkele minuten en voeg dan de knoflook toe. Bak nog een minuut.
- Voeg de bloem toe en bak deze enkele minuten mee. Voeg daarna de bouillon toe, roer goed met een garde en breng het geheel zachtjes aan de kook.
- Voeg de blokjes zoete aardappel toe en laat dit 15 minuten doorkoken.
- Staafmix de bechamelsaus en breng op smaak met peper en zout. Houd warm in de pan, totdat je het gaat gebruiken voor de saus.
- Bak de courgette en de paprikareepjes in 2 eetlepels olie. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de peterselie en kervel toe.
- Voeg de bechamelsaus toe en verwarm het geheel.
- Voeg koude pasta toe en laat de saus voortdurend roeren opwarmen. Voeg wat van het pasta kookvocht toe om de saus te binden.

### Tip (s) van de kok;

- Dit gerecht kun je ook maken met gehakt. Bak dan het gehakt mee met de uien en knoflook

Dit recept is onlangs op de school van uw kind bereid door een kok van de stichting Onderwijsgezond samen met de kinderen van de school

