Champignons ricottasaus met pasta

Champignons ricottasaus , gezonde groenten met veel eiwitten en niet al teveel kcal.

Ricottakaas is een lichte verse witte kaas. Uitstekend geschikt om sauzen te maken. In onderstaande tabel een vergelijking met andere soorten kaas die vaak gebruik worden om witte sauzen te maken.

per 100 gram	kcal	eiwit/ gr.	vet/ gr.
mascarpone	455	7,6	47
kruidenkaas	411	7,1	41
ricotta	169	8	13

Nu begrijp je vast waarom je in mijn gerechten vaak ricotta tegenkomt. Niet alleen als saus, maar bijvoorbeeld ook voor in de hartige taart.

Voor 4 personen

Bereidingstijd: < 30 minuten

Ingrediënten

- 750 gram kastanjechampignons (3 bakjes)
- 2 uien
- 250 gram ricotta (1 bakje)

- 200 ml water (kan evt ook meer/minder, afhankelijk hoe dik/dun jij de saus wilt hebben)
- 1 eetlepel majoraan (of marjolein, dit is hetzelfde)
- 1 theelepel rozemarijn
- Peper/zout naar behoefte
- Olijfolie

- 300 gram gedroogde pasta (welke soort laat ik aan jou over, zelf gebruik ik vaak tagiatelle)

- geraspte Parmezaanse kaas (gemiddeld 2 eetlepels per persoon)

Bereiding

Snipper de ui fijn en snij de champignons in plakjes.

Verwarm wat olijfolie in een grote hapjespan of wok.

Fruit eerst de ui licht aan en voeg vervolgens hand voor hand de champignons toe.

(doe dit niet in 1x, want champignons bevatten veel vocht en dan krijgen ze geen tijd om te bakken maar worden ze alleen gekookt in hun eigen vocht).

Roer regelmatig om.

(Kook ondertussen de pasta in een grote pan met wat zout).

Voeg de majoraan, rozemarijn en wat peper (‘t lekkerste is vers gemalen peper uit de molen – ruikt altijd zo lekker) en

een klein beetje zout toe.

Als alle champignons gebakken zijn dan kan de ricotta er door en ongeveer 200 ml warm water.

Goed roeren totdat je een lekkere saus hebt. Wil je t dunner, voeg dan nog wat extra water toe.

Als de pasta gaar is, verdeel deze over 4 borden en op elk bord een flinke schep (of meerdere) champignonsaus.

Tenslotte nog wat geraspte Parmezaanse kaas.

Neem er voor wat extra groenten een simpele groene salade bij.