

VEGETARISCHE KOOLROLLETJES

INGREDIËNTEN

VOOR 2 PERSONEN

- 8 spitskool bladeren (of andere groene kool)
- 250 g champignons
- 1 rode paprika
- 100-125 g vegetarisch gehakt (kan evt. ook vervangen worden door vegetarische balletjes)
- 1 takje verse rozemarijn
- 1 blik tomaten
- 1 tl oregano

VOOR DE VOLGENDE DAG

- 200 g spaghetti
- olijfolie
- 1 teentje knoflook
- 1 courgette
- 1 handvol (diepvries) doperwtten
- Parmezaanse kaas
- peper en zout

OOK NODIG ovenschaal

BEREIDINGSTIJD

Vorbereiden: ca. 30
minuten

Bereiden (oventijd): ca. 45
minuten

BEREIDING

Verwarm de oven op 180 graden hetelucht of 200 graden boven en onderwarmte.

Snijd de onderkant van de kool en haal voorzichtig de buitenste koolbladeren los. Je hebt er 8 nodig. Blancheer de koolbladeren. Breng in een pan ruim water aan de kook, leg de bladeren er in, draai het vuur uit en laat ca. 10 minuten staan.

Maak de champignons schoon en halveer ze. Snijd de rode paprika in stukken

Hak de champignons met paprika en gehakt fijn, dit kan natuurlijk ook met een foodprocessor.

Ris de rozemarijnnaaldjes van het takje, hak fijn en meng het door de vulling. Proef op smaak en voeg als dat nodig is zout en peper op smaak.

Laat de spitskool goed uitlekken. Snijd harde stukken nerf weg. Leg de bladeren op je werkblad met de onderkant naar je toe en leg op elk blad een schep van de vulling. Is de vulling verdeeld rol dan elk blad op. Sla de onderkant naar boven (zo ver mogelijk over de vulling heen), dan beide zijanten naar het midden en rol nu voorzichtig en zo strak mogelijk naar boven. Leg het rolletje met de naad naar beneden in een grote ovenschaal. Maak zo nog 7 rolletjes.

Pureer de tomaten met de oregano en peper en zout en giet in de ovenschaal. Dek de schaal af met aluminiumfolie en zet de schaal in het midden van de oven gedurende 30 - 45 minuten.

In de oven komt er veel vocht vrij uit de groenten. Dit is niet erg, je kunt de tomatensaus die over blijft mooi de volgende dag gebruiken voor bij de pasta.

Bak intussen de aardappeltjes.

Voor dag 2:

De overgebleven koolrolletjes kun je prima opwarmen in een pannetje in de tomatensaus. Opbakken in een klont boter kan, dan krijgen ze een knapperig korstje.

Kook (ca. 200 g) spaghetti. Roerbak intussen in reepjes gesneden courgette met een teentje knoflook. Voeg 5 minuten voor het einde 2 handvol diepvrieserwtjes toe. Giet de spaghetti af en voeg toe aan de groenten. Giet de tomatensaus van de koolrolletjes bij de spaghetti en schep alles goed om. Garneer met Parmezaanse kaas.