



Diëtistenpraktijk
De Snepkens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



TORTELLINI BOLOGNAISE



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 300 g tortellini, gevuld met ricotta en spinazie
- [Bolognaisesaus](#)
- 120 g magere geraspte kaas

Bereidingswijze:

- Kook de droge tortellini in ruim water met eventueel wat zout gedurende minuten beetgaar. Verse tortellini is sneller klaar (meestal in 5 minuten) of als de pasta komt bovendrijven.
- Giet de pasta af en overgiet met verse [bolognaisesaus](#) boordevol groenten.
- Dien op samen met wat geraspte magere 20+ kaas.
- Laat het smaken!