



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: [Nicola Kersting](#) | ©Nicola Kersting

# Trio van gevulde groenten met pompoen – geitenkaassaus

## Ingrediënten

Involtini van aubergine met 3 kazen

- 2 aubergines
- 1 kg [tomaten passata](#)
- 1 bol mozzarella

Ingrediënten vulling

- 75 g feta
- 1 bol mozzarella
- 25 g parmezaan
- 50 g cashewnoten
- 50 g geweekte rozijnen
- 4 eetlepels rode palmolie extra virgin Amanprana
- 2 eetlepels volkoren paneermeel
- 1 teentje look
- geraspte schil van ½ citroen
- 1 takje verse munt
- ½ bosje bladpeterselie
- 1 ei

Savooipakketjes gevuld met bataat

- 8 mooie bladeren savooi kool

## Extra info

Recept geschikt voor:

4 personen

Moeilijkheid:



Vorbereidingstijd:

50 minuten

Bereidingstijd:

80 minuten

Totale bereiding:

130 minuten

## Gebruikte producten

De Amanprana producten die gebruikt zijn bij het maken van trio van gevulde groenten met pompoen – geitenkaassaus

- [Fleur de sel](#)
- [Olijfolie - Verde Salud](#)
- [Rode palmolie](#)

- 300 g bataat (zoete aardappel)
- 200 g bloemige aardappel
- 2 eidooiers

Gevulde champignons met seitangehakt en zongedroogde tomaten

- 4 grote champignons (portobello )
- 200 g seitan gehakt
- 50 g zongedroogde tomaten
- 1 bol mozzarella (best gerookte mozzarella)
- Verde Salud extra vierge Olijfolie

Pompoen- prei saus

- 200 g pompoen
- 1 stronkje prei
- 200 cl soja room
- 1 kleine ui
- 1 teentje look
- 1 ½ cm gember

### Bereidingswijze Involtini

Snijd de aubergines in lange plakken van ½ cm en bak ze in een beetje rode palmolie.

Laat de plakken afkoelen en maak ondertussen de vulling. Snijd de mozzarella en meng met de rest van ingrediënten. Prak en meng alles goed door elkaar.

Leg een beetje vulling op een aubergine plak (ongeveer 1 grote soeplepel).

Rol de plak op en leg ze goed dicht tegen elkaar in een ovenschotel. Giet er de passata over en breng op smaak met ongeraffineerd zeezout verrijkt met kruiden. Leg op ieder rolletje een plakje mozzarella en zet ½ uur in de oven.

### Bereidingswijze savooipakketjes gevuld met bataat

Blancheer de koolbladeren beetgaar en snijd de dikke nerven eruit.

Maak een puree van de bataat en de aardappelen, breng op smaak met Verde salud extra vierge olijfolie, nootmuskaat, peper en zout.

Zorg ervoor dat de puree niet te nat is meng de dooiers door de puree.

Leg een beetje puree op een koolblad en rol het blad op. Bind het rolletje vast met een reepje geblancheerde prei. Zet de rolletjes recht in een ovenschaal en verwarm 15 min in de oven.

### Gevulde champignons met seitangehakt en zongedroogde tomaten

Haal de steel uit de champignon en hak de steel fijn, meng deze met het seitangehakt en de gehakte tomaten (pesto van zongedroogde tomaten). Doe de vulling in de champignonhoed en dek af met een plakje mozzarella.

Zet 20 min in de oven.

### Pompoen-prei saus

Hak de ui fijn en fruit aan in rode palmolie samen met de look en de gember, snijd de pompoen in kleine blokjes en voeg dit aan de ui toe. Zet de pompoen net niet onder water en breng aan de kook tot de pompoen gaar is. Mix het geheel glad en voeg de room toe, snijd de prei in heel dunne reepjes en laat 1 minuut meekoken in de saus voeg eventueel nog wat water toe om de gewenste sausdikte te bekomen. Breng op smaak met ongeraffineerd zeezout verrijkt met zeewier of kruiden.

- [Vegetarisch](#)
- [Koolhydraatarm](#)

