

## Ingrediënten en Recept



Water opzetten en pasta al dente koken

- = Vogeltong
- = Risini
- = Turkse pasta



Spinazie met wat water laten slinken en in stukjes snijden



Vis ontdoien.  
Gebruikt:  
4 stukjes kabeljauw  
Mossels  
Vongole  
Inktvis  
Mantelschelpjes



½ pak pasta afwegen – 250g



500g champignons  
1 courgette  
en 3 teentjes look  
in blokjes snijden en aanstoven in 2el olijfolie, eventueel 2sl  
water toevoegen om aanbakken te vermijden.



Kruiden met  
Peterselie  
Chili  
Cayennepeper  
Paprika

Vullen van 4 kommetjes:

Pasta

Spinazie

Champignonmengsel

Vis kruiden met : citroen, vissaus en paprika

Bechamelsaus (zie Thermomix-recept : 533)



Oven : 180°C – 35 minuten

**Bron**

Martine Lycke

Dd 12/11/2015

