



Italiaanse pastasalade met tomatensalsa

olijven en pijnboompitjes

Tomaten zijn misschien wel onmisbaar in onze keuken, en dat terwijl ze pas sinds de 20e eeuw worden geteeld in eigen land. Meestal zijn tomaten rood, maar je hebt ze tegenwoordig in allerlei verschillende kleuren. De rode tomaten hebben hun kleur te danken aan het pigment lycopeen, dat zich ontwikkelt tijdens de groei. Hoe meer lycopeen de tomaat heeft, des te roder. En omdat lycopeen een sterk antioxidant is geldt: hoe roder de tomaat, des te gezonder!

20 min | 644 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Volkoren pasta	g	85	170	255	340
Ui	st	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Trostomaten	g	200	400	600	800
Baby spinazie	g	25	50	75	100
Verse oregano	st	0.25	0.5	1	1
Pijnboompitjes	g	15	25	40	50
Zwarte olijven	g	40	80	110	125

zelf toevoegen:

Olijfolie extra vierge	el	1	2	3	4
(Balsamico)azijn	el	1	2	3	4
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de volkoren pasta in 8 minuten al dente. Giet het water af en laat de pasta afkoelen tot lauwwarm.
2. Pel en snipper de ui en knoflook. Was de tomaten en snijd klein.
3. Voor de salsa mix je de ui, knoflook, een paar olijven (zonder pit) en 1/4 van de tomaat met een staafmixer of in de keukenmachine. Schenk de olijfolie extra vierge en de (balsamico) azijn erbij en breng op smaak met zout en peper.
4. Was de spinazie, laat goed uitlekken en snijd klein. Schep de spinazie, oregano en de overgebleven tomaat door de pasta en druppel de tomatensalsa erover. Hussel goed door elkaar en breng op smaak met zout en peper.
5. Rooster de pijnboompitten in een droge bakpan lichtbruin. Snijd de overgebleven olijven in plakjes en strooi samen met de pijnboompitten over de pastasalade.

Tip: Deze pastasalade kun je koud of warm eten. Je kunt ook een deel van de knoflook en ui meebakken met de spinazie, voor een iets minder scherpe smaak.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

