



Snelle ġnocchi in salie-limoenboter

met pompoen en boterbonen

Op drukke dagen is er niets zo verwarmend als een kom ġnocchi (spreek uit als njokkie). Dit recept, met romige salie-limoenboter, pompoen, boterbonen en spinazie, brengt comfort en smaak samen in een snel te bereiden gerecht. Voedzaam maar ook erg lekker!

20 min | 583 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
Ui	st	0.5	1	1	2
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Gesneden pompoen	g	100	200	400	400
Verse salie	st	0.5	1	1	2
Gnocchi	g	200	400	600	800
Spinazie	g	125	250	300	500
Boterbonen	g	100	200	300	400
Limoen	st	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	0.5	1	1.5	2
(vegan) boter	el	0.5	1	1.5	2
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. Pel en snipper de ui en knoflook. Hak de salie fijn. Verhit olijfolie in een pan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Voeg de gesneden pompoen en de helft van de salie toe en bak nog 3-4 minuten. Zet dan het vuur zacht.
2. Breng water aan de kook met een snuf zout en kook de gnocchi 2-3 minuten. Schep daarna de gnocchi uit de pan. Bewaar wat kookwater in een kommetje, giet dit bij de pompoen en laat afgedekt 8-10 minuten pruttelen tot de pompoen gaar is.
3. Spoel de spinazie goed onder de kraan, laat uitlekken en snijd klein. Spoel de boterbonen in een zeef onder de kraan en laat goed uitlekken. Verwarm de boterbonen en spinazie met de pompoen mee.
4. Verwarm de boter met limoenrasp en -sap en de overgebleven salie in een pan. Bak de voorgerekte gnocchi in deze salie-limoenboter. Doe de groente erbij en schep alles goed door elkaar.

Tip: Het is ook lekker om wat salie blaadjes knapperig te bakken in olie.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

