



250 gram
groenten per
portie *

Pittige pasta peperonata

met hazelnoten en basilicum

Vandaag staat er een heerlijke, pittige pasta met lekker veel paprika op het menu. Wist je dat gele en rode paprika's beginnen als groene paprika's en van kleur veranderen naarmate ze rijper worden? Rode en gele paprika's zijn zoeter dan de groene variant, en daardoor ook gewilder.

20 min | 741 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	2
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Gele paprika	st	0.5	1	2	2
Puntpaprika	g	125	250	400	500
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Cherrytomaten in saus	g	200	400	400	800
Verse basilicum	st	0.25	0.5	1	1
Hazelnoten	g	12.5	25	37.5	50
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1.5	3	4	5
Balsamico-azijn	el	1	2	2	3
Zout en (chili)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. Kook de pasta in 7-8 minuten 'al dente' en giet daarna het water af.
2. Pel de ui en snijd in dunne halve ringen. Pel de knoflook. Halveer de paprika's en verwijder de zaadlijsten. Was de paprika en snijd in lange repen. Snijd de rode peper klein.
3. Verhit olie in een bakpan en roerbak de ui, rode peper en paprika 5 minuten op een hoog vuur.
4. Doe de cherrytomaten in saus erbij en pers de knoflook erboven uit. Temper het vuur en laat de peperonata saus afgedekt 10 minuten op een laag vuur stoven totdat de paprika's zacht zijn. Voeg eventueel nog een scheutje water of kookvocht toe, proef en breng verder op smaak met balsamico-azijn, zout en peper.
5. Serveer de pasta met een flinke schep peperonata saus erop. Snijd de basilicum klein en strooi samen met de gehakte hazelnoten over de pasta.

Tip: Houd niet iedereen van pittig? Het zijn vooral de zaadjes van een rode peper die pittig zijn. Snijd de peper apart en laat iedereen zelf de peper over het gerecht verdelen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

