



Smeuïge pastasalade

met geitenkaas, paprikasaus en walnoten

Ken je het broodje geitenkaas met walnoten en geroosterde paprika? Van dat gerecht hebben we een pastasalade gemaakt die geschikt is voor iedereen. Pasta met een zachte paprika/tomatensaus, erbij een geitenkaasdressing en rucola. Geschikt voor ieder eetmoment!

20 min | 747 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 fusilli	g	85	170	255	340
Puntpaprika	g	125	250	400	500
Cherry tomaten	g	100	200	300	400
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Rucola	g	25	50	75	100
Citroen	st	0.25	0.5	0.75	1
Zachte geitenkaas	g	50	100	120	200
Walnoten	g	15	25	40	50
zelf toevoegen:					
Olijfolie	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 pasta in 8 minuten al dente. Giet af (bewaar een bekertje kookvocht) en spoel de pasta koud onder de kraan.
2. Was de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Was de tomaat en snijd klein. Pel en snipper de ui en knoflook.
3. Verwarm olie in een bakpan en bak eerst alle groenten 2 minuten op een hoog vuur. Voeg een scheutje kookvocht toe en laat afgedekt 10 minuten lekker zachtjes pruttelen. Mix in de blender of pureer er met een staafmixer een zachte saus van. Kruid met peper en zout. Schep de groentesaus door de pasta. Was de rucola, snijd kleiner en meng ook door de pasta.
4. Knijp de citroen uit bij de geitenkaas en meng dit tot een gladde saus.
5. Schep de pasta met de paprikasaus op de borden en verdeel de geitenkaassaus erover. Heerlijk met de fijngehakte walnoten over het gerecht.

Tip: Je kunt ook de tomaten en paprika los bakken en door de pasta heen scheppen voor een ander resultaat.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

