



260 gram
groenten per
portie *

Krokante gnocchi met spek, rucola

gekleurde worteltjes en salie

Vandaag op het menu een heerlijk gerecht met gnocchi (spreek uit als 'njokkie'). Gnocchi is een iets minder bekende Italiaanse pastasoort. Gnocchi wordt gemaakt van aardappels en tarwemeel, maar soms ook alleen van tarwemeel. We koken de gnocchi niet, maar bakken het krokant in een pan.

20 min | 752 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
Regenboogpeen	g	200	400	600	800
Rode ui	st	1	2	2	3
Spekblokjes	g	50	100	150	200
Gnocchi	g	200	400	600	800
Verse salie	st	0.25	0.5	1	1
Rucola	g	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	3	4
Boter	g	10	20	30	40
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 een klein laagje water aan de kook. Was of schil de regenboogpeen, snijd in plakjes en kook 10 minuten (een rode peen kun je het best apart koken, want anders kleurt alles rood ;-). Giet het water af en laat goed uitdampen.
2. Pel de ui en snijd in partjes. Snijd het spek nog wat kleiner. Verhit olie in een grote bakpan en bak de spekjes samen met de ui bruin en krokant.
3. Doe de gnocchi bij de spekjes en bak op middelhoog vuur goudbruin en knapperig in ongeveer 5 minuten. Schud de pan regelmatig. Voeg aan het einde de boter toe en maak op smaak met peper en zout.
4. Snijd de salie klein. Bak de voorgerekookte peen en salie nog kort met de gnocchi en breng op smaak met peper (De salie heeft een uitgesproken smaak. Je kunt de blaadjes ook frituren, dan krijg je krokante salie-chips).
5. Was de rucola, snijd eventueel wat kleiner en schep op het laatst door de gnocchi. Stort alles op een ruime schaal.

Tip: Je kunt de gnocchi ook koken in plaats van bakken of rucolapesto maken!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

