



## 'Eat red day' - pastasalade

met paprika, rucola en mozzarella

Op 29 september is het 'DRESS EN EAT RED DAY', georganiseerd door de Hartstichting. Heel Nederland gaat die dag in het rood om aandacht te vragen voor hart- en vaatziekten bij vrouwen. Lig je rode kleding al klaar? Met deze lekkere, snelle rode pastasalade maak je deze bijzondere dag compleet! (P.s. we doneren voor elke geleverde 'Eat red day' - pastasalade 1 euro aan de Hartstichting).

15 min | 684 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	<b>g</b>	85	170	255	340
Ui	<b>st</b>	1	1	2	2
Trostomaten	<b>g</b>	100	200	300	400
Puntpaprika	<b>g</b>	150	300	400	600
Rucola	<b>g</b>	25	50	75	100
Zongedroogde tomatentapenade	<b>g</b>	50	75	100	125
Mozzarella	<b>g</b>	50	100	150	200
Verse oregano	<b>st</b>	0.25	0.5	1	1

*zelf toevoegen:*

Olijfolie extra vierge	<b>el</b>	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 daarna het water af en laat goed uit dampen.
2. Pel en snipper de ui heel fijn. Was de tomaat en paprika en snijd klein. Was de rucola, laat goed uitlekken en snijd kleiner.
3. Doe de lauwwarme pasta in een kom en schep de tapenade erdoor. Voeg dan de ui, tomaat, paprika en de helft van de rucola toe. Meng dit goed door elkaar en breng op smaak met olijfolie extra vierge, zout en peper.
4. Scheur of snijd de mozzarella klein. Schep de pastasalade in kommen en garmeer met de overgebleven rucola en de mozzarella. Maak op smaak met blaadjes oregano.

*Tip: Geen zin in een salade? Je kunt de groenten ook roerbakken en dit gerecht warm serveren.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

