



Groene ġnocchi

met waterkers-spinaziepesto en pijnboompitten

Het is heel erg groen, maar ook heel erg lekker. Krokante ġnocchi, groene groenten en een belachelijk lekkere waterkerspesto met pijnboompitten. Waterkers heeft een frisse, pittige en licht peperige smaak, die doet denken aan radijs, mosterd of rucola. De smaak is enigszins scherp en bitter, maar toch ook fris. Wist je dat waterkers één van de meest gezonde groente is in de wereld? Als we dan toch moeten spreken van een superfood, dan kunnen we waterkers hoog in deze lijst zetten!

15 min | 732 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
Prei	st	1	2	2	3
Spinazie	g	100	200	300	400
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Gnocchi	g	200	400	600	800
Waterkers	g	50	75	100	150
Pijnboompitten	g	15	25	40	50

zelf toevoegen:

Olijfolie extra vierge	el	2	4	6	8
Citroensap of balsamico-azijn	el	1	1	1	1
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. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd klein. Was de spinazie en verwijder eventuele harde steeltjes. Pel en snipper de knoflook.
2. Verwarm 1/3 van de olie in een ruime bakpan en bak de gnocchi 3-4 minuten op een hoog vuur tot de gnocchi begint te kleuren. Verwarm nog een pan met olie en bak de knoflook en prei enkele minuten (of bak mee met de gnocchi). Doe 3/4 van spinazie erbij en laat slinken. Zet het vuur laag.
3. Maak intussen de pesto. Stop de waterkers (met steeltjes!), de rest van de spinazie, pijnboompitten, citroensap en/of balsamico-azijn en de overgebleven olijfolie in een hakmolen of in een maatbeker. Hak of mix er met een staafmixer een pesto van. Kruid met zout en peper.
4. Serveer de gnocchi met de groenten en verdeel de pesto over het gerecht.

Tip: Je kunt de gnocchi ook koken volgens de aanwijzingen op de verpakking. In plaats van bakken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

