



210 gram
groenten per
portie *

Macaroni met courgette, citroenzest

tonijn en rucola

Met zijn fruitige, licht zure smaak brengt een citroen talloze gerechten op smaak. Het rasp van de citroenschil geeft ontzettend veel smaak mee aan je gerecht, zelfs nog meer dan het citroensap. Daarnaast kleuren die gele sliertjes prachtig in je maaltijd. In samenwerking met Frank Fol de Groentekok®.

30 min | 737 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
Citroen	st	0.25	0.5	0.75	1
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Courgette	st	0.5	1	1.5	2
Volkoren macaroni	g	85	170	255	340
Amandelschaafsel	g	15	25	40	50
Tonijnstukken in water	g	80	160	240	320
Verse basilicum	st	0.25	0.5	0.75	1
Rucola	g	50	100	150	200
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	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. Was en schil de citroen (alleen het gele buitenschilletje, niet het bittere wit), snijd de schil in flinterdunne reepjes en pers het vruchtvlees uit. Breng een kleine pan water aan de kook en dompel de citroenzest (schilletjes) 30 seconden in het kokende water. Schep uit de pan en leg opzij.
2. Pel de ui en snijd in partjes. Was de courgette, snijd ze overlangs door en snijd ze vervolgens in kleine blokjes. Verhit olie in een bakpan en bak de courgette samen met de ui 10 minuten op een middelhoog vuur. Blus af met de helft van het citroensap en zet opzij.
3. Kook de macaroni in een grote pan licht gezouten kokend water op een middelhoog vuur beetgaar in circa 8 minuten. Laat de pasta goed uitlekken en stort het in een grote schaal.
4. Rooster het amandelschaafsel enkele minuten in een droge bakpan. Laat de tonijn uitlekken.
5. Schep voorzichtig de courgette, kleingesneden basilicum en tonijn door de pasta. Besprenkel met de overgebleven citroensap, strooi de geblancheerde citroenzest en het amandelschaafsel erover en kruid met zout en peper. Was de rucola, dep goed droog en serveer ernaast.

Tip: De rucola is ook lekker met een vinaigrette van mosterd, olijfolie extra vierge en azijn.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
niewsbrief

