



Verse tagliatelle in tomaten-pompoen saus

met mozzarella en verse basilicum

Geniet van een heerlijke, voedzame maaltijd met deze verse tagliatelle in een smaakvolle tomaten-pompoen saus en zachte mozzarella. Een lekkere, vegetarische maaltijd die barst van de smaak én vol zit met goede voedingsstoffen.

20 min | 630 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
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Tomaat	g	100	200	200	400
Cherry tomaten in blik	g	100	200	300	400
Pompoen, gesneden	g	100	200	400	400
Verse tagliatelle	g	125	250	375	500
Verse basilicum	st	0.25	0.5	1	1
Mozzarella	g	50	100	150	200

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	3	4
Italiaanse kruiden	tl	0.5	1	1.5	2
Balsamico azijn	el	0.5	1	1.5	2
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. Pel en snipper de knoflook. Was de tomaten en snijd klein. Verwarm olijfolie in een brede bakpan en fruit de knoflook en de tomaat 2-3 minuten. Doe de pompoenblokjes erbij en bak nog eens 3-4 minuten. Voeg de tomaten uit blik toe en laat 15 minuten pruttelen. Maak op smaak met Italiaanse kruiden, balsamico azijn, peper en zout.
2. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de tagliatelle 3-4 minuten. Giet het kookvocht af en bewaar een kommetje met kookwater.
3. Mix de groente samen met het kommetje kookvocht tot een gladde saus. Houd eventueel wat groente apart voor een lekkere 'bite'. Proef en breng op smaak met zout en peper.
4. Meng de gekookte tagliatelle met de tomaten-pompoen saus. Scheur of snijd de mozzarella in stukken en verdeel over het gerecht. Laat eventueel nog een beetje smelten en werk af met basilicum.

Tip: Je kunt ook de groente in de oven 20 minuten roosteren voor een intensere smaak

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

