



Gnocchi met artisjokken, spinazie

en Hollandse oude kaas

Voor dit heerlijke gnocchi gerecht gebruiken we voorgedaarde artisjok. Lekker, makkelijk en heel snel te bereiden. Artisjokken zijn een ware delicatessen onder de groentesoorten. De smaak is een zacht en een beetje nootachtig en is eigenlijk met geen andere groente te vergelijken. De smaak van aardpeer komt nog het meest in de buurt.

20 min | 779 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Gnocchi	g	200	400	600	800
Ui	st	1	2	3	3
Trostomaten	g	100	300	400	600
Artisjok	g	95	190	280	380
Spinazie	g	75	150	200	300
Geraspte oude kaas	g	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Olijfolie extra vierge	el	1	2	3	4
Italiaanse kruiden	tl	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 gnocchi enkele minuten. Ze zijn gaar als ze naar de oppervlakte komen drijven. Giet dan het water af en laat even uitdampen.
2. Pel intussen de ui en snijd in halve ringen. Snijd de tomaten in blokjes. Laat de artisjokken uitlekken en snijd de helft in vieren (de rest bewaar je voor later). Verhit olie in een bakpan en bak de ui, tomaat, artisjokken en voorgekookte gnocchi 2 minuten op een hoog vuur. Was de spinazie en laat goed uitlekken. Voeg de spinazie beetje bij beetje toe en bak mee. Bewaar wat spinazie voor op het laatst. Maak op smaak met Italiaanse kruiden, peper en zout.
3. Pureer de overgebleven artisjokken met de helft van de kaas en breng op smaak met olijfolie extra vierge en peper. Schep de artisjokken tapenade door de gnocchi en verwarm even mee. Je mag ook alle artisjokken klein snijden en zonder te pureren door de gnocchi doen.
4. Schep de overgebleven spinazie erdoor en werk af met kaas.

Tip: Je kunt de artisjok ook in stukjes snijden ipv er tapenade van te maken voor een iets snellere en robuustere variant.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

