



Simpele pasta met droge worst, pesto en Italiaanse groenten

Wij zijn gek op makkelijke en snelle gerechten en daarom staat er vandaag een heerlijke, snelle pasta op het menu! Bekend bij iedereen, gesneden groente en heerlijk geurende basilicum. Buon appetito!

15 min | 752 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 pasta	g	85	170	255	340
Droge worst paprika peper	g	50	100	120	200
Italiaanse roerbakgroenten	g	100	200	300	400
Tomaat	g	100	200	300	400
Verse basilicum	st	0.25	0.5	1	1
Geraspte kaas	g	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Italiaanse kruiden	tl	0.5	1	1.5	2
Olijfolie extra vierge	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook voor de pasta en kook in 8 minuten beetgaar. Giet daarna het water af (vang wat kookvocht op).
2. Snijd intussen de worst in dunne plakjes. Verhit een droge bakpan en bak de worst in 2 minuten lekker knapperig. Schep uit de pan en houd warm.
3. Verhit olie in de pan van de worst en roerbak de Italiaanse groenten 5 minuten op een hoog vuur. Was de tomaat, snijd klein en bak mee. Zet daarna het vuur lager en laat rustig verder garen. Maak op smaak met zout, peper en gehaktkruiden.
4. Maak de pesto door de basilicum samen met 1/4 van de kaas en de olijfolie extra vierge te hakken/pureren tot een pesto. Schenk een beetje pasta kookvocht erbij zodat de saus wat smeuïger wordt. Proef en breng op smaak met Italiaanse kruiden, zout en peper.
5. Serveer de pasta met de groente, pesto, knapperige worst en geraspte kaas.

Tip: Je kunt ook de pesto weglaten en de basilicum door het gerecht mengen. Nog sneller!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

