



300 gram
groenten per
portie *

Gnocchi uit de oven met mozzarella

met tomaat en courgette

Vandaag op het menu: gnocchi (spreek uit als 'njokkie') met tomaat, courgette en gesmolten mozzarella.

Gnocchi is een, iets minder bekende, Italiaanse pastasoort. Gnocchi wordt gemaakt van aardappels en tarwemeel, maar soms ook alleen van tarwemeel. Vandaag bereiden we de gnocchi met een verrukkelijke saus gemaakt van tomaten en courgette.

25 min | 688 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
Rode ui	st	1	2	2	3
Courgette	st	0.5	1	1	2
Tomaat	g	100	200	300	400
Cherry tomaten in blik	g	100	200	400	400
Gnocchi	g	200	400	600	800
Mozzarella	g	50	100	150	200
zelf toevoegen:					
Olijfolie	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. Verwarm de oven voor op 200 °C en zorg dat de oven goed heet is.
2. Pel en snipper de ui. Was de courgette en snijd klein. Verhit olie in een bakpan en bak de ui 2 minuten op een laag vuur. Zet het vuur hoger en bak de courgette 2-3 minuten mee.
3. Was de tomaat en snijd klein. Voeg de klein gesneden tomaat en de tomatenblokjes toe aan de pan en verwarm enkele minuten op een middelhoog vuur. Breng op smaak met zout en peper en voeg een scheutje vocht toe.
4. Breng intussen een ruime pan water met een snuf zout aan de kook en kook de gnocchi circa 3 minuten tot ze boven drijven. Giet het water af.
5. Schenk de tomaten-groentensaus in een ovenschaal en verdeel de gnocchi hierop. Snijd of scheur de mozzarella en verdeel over de schotel. Bak nog 7-8 minuten in de voorverwarnde oven totdat de mozzarella is gesmolten. Zet eventueel de ovengrillstand aan zodat de mozzarella lichtbruin kleurt.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Serveer de gekookte gnocchi met de tomatensaus en mozzarella. Het gerecht staat dan binnen een kwartier op tafel.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

