



210 gram
groenten per
portie *

Simpele pasta puttanesca

met pittige crispy tofu

Een pasta puttanesca is een traditionele pasta met een heel bijzondere naam. Er zijn vele verklaringen voor de naam, maar wij houden het erop dat hij lekker pittig is. Traditioneel is hij met ansjovis, maar voor deze vegan variant hebben we een heel lekker alternatief!

20 min | 775 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 spaghetti	g	100	200	300	400
Tofu naturel	g	100	200	250	400
Chilivlokken	tl	1	2	3	4
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Ui	st	1	2	2	3
Tomaat	g	200	400	600	800
Tapenade tricolore	g	25	50	75	100
Citroen	st	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	3	4
Italiaanse kruiden	tl	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de spaghetti in 7 minuten al dente. Giet af, maar bewaar een beetje kookvocht. Doe er een scheutje olie bij om te voorkomen dat de pasta gaat kleven.
2. Druk het vocht uit de tofu en snijd in dunne plakjes. Verhit olie in een ruime bakpan en bak de tofu krokant in 3-5 minuten, voeg de chilipeper toe. Schep de tofu uit de pan en houd warm.
3. Pel en snipper intussen de ui en knoflook. Was de tomaat en snijd klein. Doe alles in dezelfde bakpan en bak circa 5 minuten. Roer de tapenade en een beetje pasta kookvocht erdoor en breng op smaak met de Italiaanse kruiden, zout en peper. Laat zachtjes pruttelen.
4. Voeg de voorgedroogde spaghetti toe en schep goed door elkaar (of serveer de spaghetti met de saus apart). Knijp de citroen erboven uit en strooi de gebakken tofu erover.

Tip: Voor een extra 'zuurtje' kun je de citroen schil ook raspn over het gerecht.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

