



Conchigliette met courgette, citroenzest

tonijn en rucola

Met zijn fruitige, licht zure smaak brengt een citroen talloze gerechten op smaak. Het rasp van de citroenschil geeft ontzettend veel smaak mee aan je gerecht, zelfs nog meer dan het citroensap. Daarnaast kleuren die fel gele sliertjes prachtig in je maaltijd.

30 min | 706 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Citroen	st	0.25	0.5	1	1
Rode ui	st	1	2	3	4
Courgette	st	0.5	1	2	2
Volkoren conchigliette	g	85	170	255	340
Amandelschaafsel	g	20	40	60	75
Tonijnstukken in water	g	80	160	240	320
Rucola	g	50	100	150	200
Verse basilicum	st	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	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. Was en schil de citroen (alleen het gele buitenschilletje, niet het bittere wit), snijd de schil in flinterdunne reepjes en pers het vruchtvlees uit. Breng een kleine pan water aan de kook en dompel de citroenzest (schilletjes) 30 seconden in het kokende water. Schep uit de pan en leg opzij.
2. Pel de ui en snijd in partjes. Was de courgette, snijd in kleine blokjes. Verhit olie in een bakpan en bak de courgette samen met de ui 10 minuten op een middelhoog vuur. Blus af met de helft van het citroensap en zet opzij.
3. Breng een pan water met een snuf zout aan de kook. Voeg de conchigliette toe en kook in 6-7 minuten beetgaar. Giet af (bewaar indien nodig wat kookvocht) en besprenkel met olijfolie.
4. Rooster het amandelschaafsel enkele minuten in een droge bakpan. Laat de tonijn uitlekken.
5. Was de rucola, dep goed droog en snijd kleiner. Schep voorzichtig de courgette, rucola, fijngesneden basilicum en tonijn door de pasta. Besprenkel met de overgebleven citroensap, strooi de geblancheerde citroenzest en het amandelschaafsel erover en kruid met zout en peper.

Tip: De rucola is ook lekker met een vinaigrette van mosterd, olijfolie extra vierge en azijn.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

