



270 gram
groenten per
portie *

Courgette noodles met pesto en geroosterde kikkererwten

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Noodles van courgette, ook wel courgetti genoemd, is een lekkere vervanger van pasta én een extra portie groenten. Dit is een recept voor snelle, makkelijke noodles die heerlijk zijn met pesto maar waar je eindeloos mee kunt variëren. Door de toevoeging van de kikkererwten bevat deze koolhydraatarme maaltijd volop vezels en eiwitten die ervoor zorgen dat je na het eten een voldaan gevoel hebt!

15 min | 578 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
Kikkererwten	g	100	200	300	370
Ui	st	1	2	3	4
Courgette	st	0.5	1	1.5	2
Wild wonder tomaatjes	g	125	250	350	500
Pesto basilicum	g	35	70	100	125
Geraspte kaas	g	25	50	75	100
zelf toevoegen:					
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. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan en laat goed uitlekken (of dep droog). Verhit olie in een bakpan en rooster de kikkererwten 10 minuten op een middelhoog vuur. Breng op smaak met zout en peper.
2. Pel en snipper de ui. Was de courgette en schaf in lange, dunne linten. Gebruik bijvoorbeeld een kaasschaaf, mandoline of spiraalsnijder. Was de tomaatjes en snijd doormidden of in vieren.
3. Verhit olie in een ruime wok of bakpan en fruit de ui 2 minuten. Doe dan de courgette noodles erbij en bak 1 minuut mee. Voeg de cherrytomaaten toe en bak weer 2 minuten mee. Breng op smaak met zout en peper.
4. Haal de pan van het vuur en voeg de pesto en de geroosterde kikkererwten toe. Schep goed door elkaar.
5. Verdeel de courgette noodles over de borden en strooi de geraspte kaas erover.

Tip: Zin in een frisse smaak? Besprenkel het gerecht met wat citroensap.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

