



240 gram
groenten per
portie *

Snelle pasta met spinazie

geraspte kaas en kappertjes

Onze kappertjes hebben het Demeter keurmerk en zijn een heerlijke Italiaanse toevoeging aan je maaltijd. Ze komen écht uit Italië, waar ze alle ruimte kregen om te groeien. En de lekkere volle smaak komt van alle Italiaanse zonnestralen die ze hebben weten te vangen.

20 min | 647 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
Rode ui	st	1	2	3	4
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Spinazie	g	150	300	450	600
Cherry tomaten in blik	g	200	400	600	800
Geraspte kaas	g	25	50	75	100
Kappertjes	g	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	3	4
Italiaanse kruiden	tl	0.5	1	1.5	2
Zout en (chili)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 pasta in 8-10 minuten beetgaar. Giet daarna het water af (vang een beetje kookvocht op), druppel wat olijfolie erover en laat even uitdampen.
2. Pel intussen de ui en snijd in ringen. Pel de knoflook en snijd klein. Was de spinazie en snijd kleiner.
3. Verwarm olie in een wok of bakpan en roerbak de ui, knoflook en spinazie enkele minuten op een middelhoog vuur. Voeg de cherrytomaten uit blik toe en schenk eventueel een klein beetje kookvocht erbij. Proef en breng op smaak met Italiaanse kruiden, zout en (chili)peper. Laat 4-5 minuten zachtjes stoven.
4. Verdeel de pasta over de borden met een flink schep van de saus. Strooi tenslotte de kaas en de kappertjes erover.

Tip: Handig meal preppen: maak deze maaltijd een dag van tevoren klaar. Schep alles in een ovenschaal met de kaas erop en het hoeft alleen nog even in de oven.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

