



## Snelle pasta pesto

met groene asperges

Italianen houden van eenvoudige en pure pasta's, met weinig ingrediënten. Kortom, pure smaken. Vandaag serveren we deze pasta pesto met groene asperges. Het grootste verschil tussen groene en witte asperges is dat groene asperges boven de grond groeien en witte asperges onder de grond. Door het zonlicht krijgen asperges de groene kleur.

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  |
|------------------------|-----------|-----|-----|-----|-----|
| Rode ui                | <b>st</b> | 0.5 | 1   | 1.5 | 2   |
| Groene asperges        | <b>g</b>  | 125 | 250 | 375 | 500 |
| Courgette              | <b>st</b> | 0.5 | 1   | 1   | 2   |
| Tomaat                 | <b>g</b>  | 50  | 100 | 150 | 200 |
| Volkoren pasta         | <b>g</b>  | 85  | 170 | 255 | 340 |
| Pesto basilicum        | <b>g</b>  | 25  | 50  | 75  | 100 |
| <i>zelf toevoegen:</i> |           |     |     |     |     |
| Olijfolie              | <b>el</b> | 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. Pel de ui en snijd in ringen. Was de asperges en verwijder de harde onderkant (circa 1 cm) en snijd in stukken. Was de courgette en tomaat en snijd klein.
2. Verhit olie in een ruime bakpan en roerbak de groene asperges, courgette en ui in 8-10 minuten lichtbruin en beetgaar. Voeg de tomaat toe en bak kort mee.
3. Breng intussen een pan met water en een snuf zout aan de kook voor de pasta. Kook in 8 minuten beetgaar, giet daarna het water af en vang wat kookvocht op.
4. Roer de pesto basilicum door de groenten en voeg de pasta en een scheutje pasta-kookvocht toe. Verwarm nog 1 minuut, voorzichtig omscheppend op een middelhoog vuur.

*Tip: Ook erg lekker met pijnboompitjes en verse basilicum.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

