



370 gram  
groenten per  
portie \*

## Pasta in een royale groentesaus

met geroosterde bimi

Vandaag een bijzondere groente op het menu: bimi (ook bekend als aspergebroomkool of babybroccoli). Bimi heeft wat weg van broccoli, maar dan met lange, slanke stengels. De smaak is milder en zoeter en doet volgens sommigen denken aan (groene) asperges. Er wordt gezegd dat bimi 'supergezond' betekent in het Japans.

30 min | 566 kcal

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



## BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Courgette	<b>st</b>	0.5	1	2	2
Trostomaten	<b>g</b>	100	200	300	400
Wortel	<b>g</b>	75	150	250	300
Bimi	<b>g</b>	100	200	200	400
Volkoren pasta	<b>g</b>	85	170	255	340
Verse basilicum	<b>st</b>	0.25	0.5	1	1
Knoflookteen	<b>st</b>	1	1	2	2

*zelf toevoegen:*

Olie	<b>el</b>	1	2	3	4
Italiaanse kruiden	<b>tl</b>	1	2	3	4
Bouillon	<b>ml</b>	100	200	300	400
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. Verwarm de oven voor op 220 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Was de courgette, tomaat en wortel en snijd klein. Was de bimi en halveer in de lengte. Leg alles op de bakplaat, besprenkel met olie en breng op smaak met peper, zout en Italiaanse kruiden. Rooster 15-20 minuten in de oven.
3. Bereid intussen de bouillon en kook de pasta in de bouillon in 8 minuten beetgaar. Giet daarna de bouillon af en vang het op.
4. Haal de groenten uit de oven. Leg de bimi opzij voor later. Doe 2/3 van de groenten, de helft van de basilicum en wat van de bouillon in een pan en pureer met een staafmixer tot een gladde saus. Pers de knoflook erboven uit en breng op smaak met zout en peper.
5. Schep de overgebleven groenten en pasta door de saus en verwarm kort. Serveer de pasta in groentesaus in diepe borden en leg de bimi erop. Maak af met de overgebleven basilicum.

*Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Kook of stoom de groenten dan gaar voordat je ze pureert.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

