



Pasta pastrami met zachte mosterdsaus

en knapperige groentesalade

Pastrami is een goddelijk stukje vlees, helemaal deze van Wild van Wild. Deze moet je minimaal één keer in je leven hebben geproefd. We serveren de pastrami samen met een pasta met een zachte mosterdsaus en een fijne knapperige groentesalade.

20 min | 838 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 spaghetti	<i>g</i>	100	200	300	400
Ui	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Bleekselderij	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Puntpaprika	<i>g</i>	150	300	400	600
Verse basilicum	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Pastrami van wilde gans	<i>g</i>	75	125	150	250
Zure room	<i>ml</i>	30	60	100	125

zelf toevoegen:

Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Balsamico azijn	<i>el</i>	1	2	3	4
Mosterd	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Honing	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de spaghetti in 7 minuten al dente. Giet het water af en bewaar wat kookvocht.
2. Was de bleekselderij en paprika en snijd klein. Snijd of scheur de basilicum in reepjes. Snijd de pastrami in dunne plakjes.
3. Verwarm olie in een brede bakpan en roerbak de bleekselderij en paprika 3-4 minuten op een hoog vuur. Blus af met de balsamico azijn en breng op smaak met de helft van de basilicum, peper en zout. Schep alles in een bakje en zet opzij.
4. Pel de ui en snijd in stukjes. Verwarm dezelfde pan en bak de ui 2 minuten. Bak de pastrami kort mee (haal dan eventueel uit de pan) en voeg de spaghetti, zure room, mosterd, honing en een beetje kookvocht toe. Schep de rest van de basilicum erdoor en breng verder op smaak met olijfolie extra vierge, peper en zout. Serveer met de groentesalade ernaast.

Tip: Je kunt ook de bleekselderij en paprika mengen door de spaghetti voor een eenpansmaaltijd.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

