



## Italiaanse pastasalade met tomatensalsa

olijven en pijnboompitjes

Tomaten zijn misschien wel onmisbaar in onze keuken, en dat terwijl ze pas sinds de 20e eeuw worden geteeld in eigen land. Meestal zijn tomaten rood, maar je hebt ze tegenwoordig in allerlei verschillende kleuren. De rode tomaten hebben hun kleur te danken aan het pigment lycopen, dat zich ontwikkelt tijdens de groei. Hoe meer lycopen de tomaat heeft, des te roder. En omdat lycopen een sterk antioxidant is geldt: hoe roder de tomaat, des te gezonder!

20 min | 679 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
Ui	st	0.25	0.5	0.75	1
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Tomaat	st	2	5	7	10
Baby spinazie	g	25	50	75	100
Pijnboompitjes	g	15	25	25	50
Zwarte olijven	g	40	80	120	125

*zelf toevoegen:*

Olijfolie extra vierge	el	1	2	3	4
(Balsamico)azijn	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de volkoren pasta in 8 minuten al dente. Giet het water af en laat de pasta afkoelen tot lauwwarm.
2. Pel en snipper de ui en knoflook. Was de tomaten en snijd klein.
3. Voor de salsa mix je de ui, knoflook en 1/3 van de tomaat met een staafmixer of in de keukenmachine. Schenk de olijfolie extra vierge en de (balsamico)azijn erbij en breng op smaak met zout en peper.
4. Was de spinazie, laat goed uitlekken en snijd klein. Schep de spinazie en de overgebleven tomaat door de pasta en druppel de tomatensalsa erover. Hussel goed door elkaar en breng op smaak met zout en peper.
5. Rooster de pijnboompitten in een droge bakpan lichtbruin. Snijd de olijven in plakjes. Strooi de pijnboompitten en olijven over de pastasalade.

*Tip: Deze pastasalade kun je koud of warm eten. Je kunt ook een deel van de knoflook en ui meebakken met de spinazie, voor een iets minder scherpe smaak.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

