



250 gram
groenten per
portie *

Chili-pasta met koningsoesterzwam

en paprika-Légumaise

Vandaag een chili-pasta op het menu, met koningsoesterzwam, boerenkool en Légumaise. Onze Belgische chef Frank Fol, de Groentekok® heeft een hele serie lekkere en gezonde groentesauzen ontwikkeld zonder bewaarmiddelen, kleurstoffen of smaakversterkers. De sauzen zijn klaar voor gebruik en multifunctioneel voor koude en warme toepassingen. Ideaal voor mensen die een supersnelle (gezonde) maaltijd willen bereiden.

20 min | 645 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 penne	g	85	170	255	340
Boerenkool	g	125	250	400	500
Koningsoesterzwam	g	100	150	200	300
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Chilivlokken	tl	1	2	3	4
Rode ui	st	1	2	3	4
Légumaise rode paprika-tijm	g	50	100	150	200
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1	2	3	4
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 ruime pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de penne in 8-10 minuten beetgaar. Giet daarna het water af, bewaar een kopje kookvocht. Besprenkel de penne met een beetje olijfolie.
2. Was de boerenkool, verwijder eventueel harde nerven en snijd klein. Snijd de koningsoesterzwam in plakken.
3. Verwarm olie in een brede bakpan en bak eerst de koningsoesterzwam aan beide kanten. Schep uit de pan en roerbak dan de boerenkool 3-4 minuten op een hoog vuur. Schep dit ook uit de pan en leg bij de paddenstoelen.
4. Pel en snipper de ui en knoflook. Voeg een nieuw scheutje olijfolie toe en bak de ui, knoflook en chilivlokken licht krokant. Doe de groente, de penne, Légumaise en een beetje kookvocht toe en schep alles goed om. Proef en breng eventueel verder op smaak met peper en zout en schep de pasta op de borden.

Tip: Heb je iets meer tijd? Zet de oven op 200 °C, snijd de boerenkool in dunne reepjes en rooster knapperig in de oven.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

