



330 gram
groenten per
portie *

Verse pasta met courgette, mozzarella en ansjovis-limoensaus

Deze pasta is fris, boordevol groenten en heel erg makkelijk om te maken! De ansjovis samen met de limoen en mozzarella is lekker vernieuwend en zeker een nieuwe favoriet op jouw menu.

20 min | 779 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
Courgette	st	1	2	3	4
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Verse pasta	g	125	250	375	500
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Ansjovis in olijfolie	g	20	35	45	70
Buffelmozzarella	g	50	100	150	200
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1	2	3	4
Peper		1	1	1	1

**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. Was de courgette en snijd in dunne reepjes met een dunschiller of spiraalsnijder. Pel en snipper de ui en knoflook.
2. Verhit olie in een ruime bakpan en bak de ui en knoflook 2-3 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de courgette toe, zet het vuur hoog en bak 5 minuten mee.
3. Breng intussen een andere pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de verse tagliatelle in 3 minuten al dente. Bewaar wat van het kookvocht in een kommetje. Giet de rest van het water af. Doe er een scheutje olijfolie bij om te voorkomen dat de pasta aan elkaar gaat kleven.
4. Meng de voorggekookte tagliatelle door de groenten en breng op smaak met peper. Rasp de groene schil van de limoen en knijp de limoen uit boven de tagliatelle. Snijd de ansjovis heel klein en schep door de spaghetti. Snijd de mozzarella in kleine blokjes. Maak op smaak met peper.

Tip: Het is ook lekker de kleingesneden ansjovis mee te bakken met de ui en knoflook. Je zult zien dat de ansjovis een beetje gaat 'smelten'. Vaste klant Laila: Rauw is de courgette erdoor ook heerlijk, met een beetje chili erbij!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

