



300 gram
groenten per
portie *

Gnocchi uit de oven met mozzarella

met tomaat en courgette

Vandaag op het menu: gnocchi (spreek uit als 'njokkie') met tomaat, courgette en gesmolten mozzarella. Gnocchi is een, iets minder bekende, Italiaanse pastasoort. Gnocchi wordt gemaakt van aardappels en tarwemeel, maar soms ook alleen van tarwemeel. Vandaag bereiden we de gnocchi met een verrukkelijke saus gemaakt van tomaten en courgette.

25 min | 688 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Rode ui	st	1	2	3	4
Courgette	st	0.5	1	1	2
Tomaat	st	1	2	3	4
Tomatenblokjes	g	100	200	300	400
Gnocchi	g	200	400	600	800
Mozzarella	g	50	100	100	200

zelf toevoegen:

Olie	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. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Pel en snipper de ui. Was de courgette en snijd klein. Verhit olie in een bakpan en bak de ui 2 minuten op een laag vuur. Zet het vuur hoger en bak de courgette 2-3 minuten mee.
3. Was de tomaat en snijd klein. Voeg de klein gesneden tomaat en de tomatenblokjes toe aan de pan en verwarm enkele minuten op een middelhoog vuur. Breng op smaak met zout en peper en voeg een scheutje vocht toe.
4. Breng intussen een ruime pan water met een snuf zout aan de kook en kook de gnocchi circa 3 minuten tot ze boven drijven. Giet het water af.
5. Schenk de tomatensaus in een ovenschaal en verdeel de gnocchi hierop. Snijd of scheur de mozzarella en verdeel over de schotel. Bak nog 7-8 minuten in de voorverwarmde oven totdat de mozzarella is gesmolten. Zet eventueel de ovengrillstand aan zodat de mozzarella lichtbruin kleurt.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Serveer de gekookte gnocchi met de tomatensaus en mozzarella.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

