



Citroenpasta met paprika-tomatensaus

aubergine en oregano

Dit pastagerecht is precies wat je wilt. Lekker veel groenten, frisse citroenpasta en heerlijk geurende oregano. Wil je de saus extra smaak geven? Voeg dan een scheutje rode wijn toe. Buon appetito! Let op: haal de aubergine uit de zak en bewaar op een donkere plek.

25 min | 647 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
Aubergine	st	0.5	1	2	2
Ui	st	1	2	2	3
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Puntpaprika	g	125	250	350	500
Tomaat	g	150	300	450	600
Verse oregano	st	0.25	0.5	0.75	1
Volkoren pasta	g	85	170	255	340
Citroen	st	0.25	0.5	1	1
Zadenmix	g	15	25	40	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
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. Was de aubergine en snijd klein. Bestrooi met wat zout en zet 10 minuten opzij zodat het vocht eruit kan trekken. Dep daarna droog met keukenpapier.
2. Pel en snipper de ui en knoflook. Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika klein. Snijd de tomaten in stukjes.
3. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Voeg de aubergine en paprika toe en roerbak 5 minuten op een middelhoog vuur totdat de groente zacht wordt. Voeg dan de tomatenstukjes toe en laat 10-15 minuten afgedekt pruttelen. Proef en breng op smaak met verse oregano, zout en peper.
4. Breng intussen een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de pasta in 8 minuten beetgaar. Giet daarna het water af. Rasp de gele schil van de citroen boven de pasta, besprenkel met olijfolie extra vierge en schep door elkaar.
5. Knijp de citroen uit over de tomatensaus. Serveer de citroenpasta met een flinke schep saus en garmeer met de zadenmix en wat oregano.

Tip: Heb je een stukje oud brood over? Rooster dit, verkruimel en meng met de zadenmix en citroenrasp en verdeel over de pasta.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

