



250 gram
groenten per
portie *

Gestoofde rode paprika met gegrilde artisjok

pasta en peterselie

Onze artisjokharten komen écht uit Italië, waar ze alle ruimte kregen om te groeien. En de heerlijke volle smaak komt van alle Italiaanse zonnestralen die ze hebben weten te vangen. De artisjokharten zijn een fijne toevoeging aan je pasta, op je pizza of in je salade. Onze artisjokharten zijn voorzien van het Demeter keurmerk. 'In samenwerking met Frank Fol, de Groentekok®'

25 min | 748 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
Puntpaprika	g	150	300	450	600
Sjalot	st	1	2	3	4
Artisjok in olie	g	95	190	280	380
Verse peterselie	st	0.5	0.5	1	1
Légumaise	g	50	100	150	200
Geraspte kaas	g	25	50	75	100
<i>zelf toevoegen:</i>					
Italiaanse kruiden	tl	0.5	1	1.5	2
Olijfolie	el	0.5	1	1.5	2
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 pasta in 12-15 minuten gaar.
2. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes. Pel de sjalot en snijd in partjes. Verhit olie in een bakpan en bak de paprika en sjalot in 5-7 minuten krokant gaar. Breng op smaak met zout, peper en Italiaanse kruiden.
3. Laat de artisjok uitlekken en snijd in stukken. Snijd de peterselie fijn.
4. Verdeel de pasta op borden en schep de gestoofde paprika met artisjokken en saus erop. Klop de Légumaise los met een beetje water en druppel erover, of serveer de Légumaise ernaast. Maak af met de geraspte kaas en peterselie.

Tip: Hou je van pittig? Snijd een rood pepertje fijn en bak deze samen met de paprika. Of breng op smaak met chilivlokken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

