



## Snelle pasta pesto

met groene asperges

Italianen houden van eenvoudige en pure pasta's, met weinig ingrediënten. Kortom, pure smaken. Vandaag serveren we deze pasta pesto met groene asperges. Het grootste verschil tussen groene en witte asperges is dat groene asperges boven de grond groeien en witte asperges onder de grond. Door het zonlicht krijgen asperges de groene kleur.

20 min | 625 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

Groene asperges	g	125	250	375	500
Courgette	st	0.5	1	1	2
Rode ui	st	0.5	1	1.5	2
Tomaat	st	0.5	1	2	2
Volkoren penne	g	85	170	255	340
Pesto basilicum	g	25	50	75	100

*zelf toevoegen:*

Olijfolie	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. Pel de uien en snijd in ringen. Was de asperges en verwijder de harde onderkant (circa 1 cm) en snijd in stukken. Was de courgette en tomaat en snijd klein.
2. Verhit olie in een ruime bakpan en roerbak de groene asperges, courgette en ui in 8-10 minuten lichtbruin en beetgaar. Voeg de tomaat toe en bak kort mee.
3. Breng intussen een pan met water en een snuf zout aan de kook voor de penne. Kook in 8 minuten beetgaar, giet daarna het water af en vang wat kookvocht op.
4. Roer de pesto basilicum door de groenten en voeg de pasta en een scheutje pasta-kookvocht toe. Verwarm nog 1 minuut, voorzichtig omscheppend op een middelhoog vuur.

*Tip: Ook erg lekker met pijnboompitjes en verse basilicum.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

