



One pot cheesy 'taco'

met gehakt en conchigliette

Een heel makkelijk gerecht in één pan dat je laat glimlachen. Tomaat, paprika, maïs en conchigliette (schelpjes pasta) samen met rundergehakt en kaas. Op smaak gebracht met Mexicaanse kruiden. Heerlijk voor jong en oud.

20 min | 665 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 |
|------------------------|----|-----|-----|-----|-----|
| Gehakt H-O-H | g | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Tomaat | st | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Puntpaprika | g | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Mexicaanse kruiden | tl | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Volkoren conchigliette | g | 85 | 170 | 255 | 340 |
| Mais | g | 50 | 100 | 150 | 200 |
| Geraspte kaas | g | 25 | 50 | 75 | 100 |
| <i>zelf toevoegen:</i> | | | | | |
| Olijfolie | el | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 |
| Water | ml | 150 | 300 | 450 | 600 |
| Zout en (chili)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 olie in een ruime bakpan en bak in 5 minuten het gehakt rul en gaar. Kruid met zout en peper en schep het gehakt uit de pan.
2. Was intussen de tomaat en snijd klein. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Gebruik de pan van het gehakt en bak de paprika en tomaat enkele minuten op een hoog vuur. Breng op smaak met Mexicaanse kruiden. Schenk het water erbij en laat 2 minuten pruttelen.
3. Voeg de pasta toe en kook afgedekt circa 7 minuten in de tomatensaus. Roer regelmatig en kruid met peper en zout. Giet de mais af en verwarm enkele minuten mee. Doe het gehakt weer terug in de pan.
4. Schep de conchigliette op de borden en strooi de geraspte kaas erover.

Tip: Je kunt de pasta ook in een aparte pan koken, dat is net zo lekker. Hou je van pit? Breng dan verder op smaak met chilipeper.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

