



270 gram
groenten per
portie *

Pasta pesto met geroosterde spruitjes en pijnboompitjes

Spruitjes zijn de okselknoppen van de spruitkool en bevatten veel vitamine C. Meestal worden spruitjes gekookt, maar je kunt ze ook bakken, wokken, stoven of stomen. Je moet ze zeker niet te lang koken, want dan werk je het ontstaan van de beruchte 'spruitjeslucht' in de hand. Vandaag roosteren we ze in de oven en combineren we het met spaghetti en pesto.

30 min | 811 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	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1.5	2
Spruitjes	g	250	500	750	1000
Volkoren spaghetti	g	100	200	300	400
Pesto basilicum	g	25	50	75	100
Pijnboompitjes	g	15	25	25	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. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Pel de ui en snijd in partjes. Pel de knoflook. Maak de spruitjes schoon door de onderkant en lelijke blaadjes te verwijderen en snijd in vieren. Doe alles in een kom, besprenkel met olie en pers de knoflook erboven uit. Spreid alles uit over de bakplaat en rooster in 15-20 minuten beetgaar.
3. Bak de pijnboompitjes in een droge bakpan lichtbruin en kruid met peper en zout.
4. Breng intussen een pan met water en een snuf zout aan de kook voor de volkoren spaghetti. Kook in 8 minuten al dente. Giet daarna het water af en vang een beetje kookvocht op.
5. Schep de pesto en de geroosterde spruiten door de spaghetti en strooi de pijnboompitjes erover.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken, bak de spruiten en ui dan in een pan op het fornuis. Heb je weinig tijd? Dan kun je ook de blaadjes van de spruitjes losmaken, dan is de baktijd wat korter.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

