



250 gram
groenten per
portie *

Frisse parelcouscous met bimi

en rucola-pesto

Parelcouscous - of fregola - is een pasta specialiteit uit Sardinië en een variant van de Arabische couscous. Deze pasta heeft een stevige ronde korrel en is gemaakt van griesmeel. In Sardinië is het moeilijk om een restaurant te vinden waar de chef géén fregola serveert, maar ook wereldwijd wordt het als gedroogde pasta steeds meer bekend en gewaardeerd.

15 min | 638 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
Parelcouscous	g	85	170	255	340
Rucola pesto	g	40	75	100	150
Bimi	g	100	200	200	400
Prei	st	0.5	1	2	2
Spinazie	g	75	150	300	200

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	3	4
Tijm	tl	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 parelcouscous in 12-14 minuten beetgaar. Giet daarna het water af (vang een beetje kookvocht op) en schep de pesto erdoor. Zet afgedekt opzij.
2. Was intussen de bimi en snijd de stelen in stukken. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein. Verhit olie in een bakpan. Roerbak de prei en de bimi 5 minuten. Voeg een scheutje pasta kookvocht toe en laat afgedekt 2-3 minuten garen.
3. Was de spinazie, snijd kleiner en bak de laatste minuut mee tot de spinazie is geslonken. Breng op smaak met zout, tijm en (chili)peper.
4. Serveer de parelcouscous met de groenten en besprenkel met olijfolie extra vierge.

Tip: Je kunt altijd een beetje kookvocht bewaren van de pasta en gebruiken om een saus op een lichte manier smeuïger te maken. Ook erg lekker met wat citroensap.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

