



Supersnelle penne Légumaise

met courgette en zwarte bonen

Vandaag een supersnel recept met een overheerlijke groentesaus. Onze Belgische chef Frank Fol de Groentekok® heeft een hele serie Légumaises ontwikkeld: lekkere en gezonde groentesauzen zonder bewaarmiddelen, kleurstoffen of smaakversterkers. De sauzen zijn klaar voor gebruik en multifunctioneel voor koude en warme toepassingen. Ideaal voor mensen die een supersnelle (gezonde) maaltijd willen bereiden.

15 min | 713 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 penne	g	85	170	255	340
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Courgette	st	0.5	1	1	2
Tomaat	st	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Zwarte bonen	g	100	200	300	400
Légumaise	g	75	150	150	300
<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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook voor de volkoren penne. Kook in 8 minuten beetgaar. Giet daarna het water af en bewaar een beetje kookvocht.
2. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Was de courgette en snijd in kleine stukjes. Verhit olie in een wok of brede bakpan en roerbak de courgette en paprika 5 minuten op een hoog vuur.
3. Was intussen de tomaat en snijd klein. Pel de knoflook. Spoel de zwarte bonen in een zeef onder de kraan en laat uitlekken. Voeg de tomaat en zwarte bonen toe aan de pan en pers de knoflook er bovenuit. Schep op het laatst de Légumaise en een beetje pasta kookvocht erdoor en verwarm kort mee (niet laten koken). Proef en breng verder op smaak met zout en peper.
4. Serveer de penne met een flinke schep groenten in Légumaise saus.

Tip: Heb je nog kaas in huis? Dan is het erg lekker dit over het gerecht te raspen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

