



Happy gnocchi

met groenten in gele passata

Je wordt helemaal happy van deze gnocchi! Hij staat binnen 10-15 minuten op tafel en hij knalt van je bord af.
We gebruiken gele groenten voor een heerlijke saus.

15 min | 675 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
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Ui	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Gele paprika	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Gele courgette	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Gele passata	<i>g</i>	100	200	300	400
Geraspte kaas	<i>g</i>	50	75	100	150
Gnocchi	<i>g</i>	200	400	600	800

zelf toevoegen:

Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Tijm	<i>tl</i>	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. Pel en snipper de knoflook en ui. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Was de courgette en snijd in halve maantjes.
2. Verhit olie in een ruime bakpan en fruit de ui en knoflook 1-2 minuten. Voeg de paprika en courgette toe en bak 5 minuten mee op hoog vuur. Roer op het laatst de helft van de kaas erdoor en breng op smaak met tijm, zout en peper.
3. Breng intussen een pan met ruim water aan de kook en kook de gnocchi in circa 3 minuten gaar. Ze zijn gaar als ze boven komen drijven. Giet het water af, laat goed uitlekken en schep een beetje kookvocht door de gele saus met groenten zodat de saus lekker smeuïg wordt.
4. Verdeel de gnocchi in de saus over de borden en strooi de overgebleven kaas erover.

Tip: Heb je liever een gladdere saus? Pureer de gewokte groenten met de gele passata en een beetje pasta water.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

