



300 gram
groenten per
portie *

Pasta alla Norma met aubergine

en kappertjes in pittige tomatensaus

Een supersimpele, maar megalekkere pasta. Deze pasta, met zijn oorsprong in Sicilië, schijnt vernoemd te zijn naar een opera uit die tijd. Maar dat weten we niet zeker. Wat we wel zeker weten is dat het een gerecht is dat je binnen 15 minuten op tafel zet. De pasta wordt gemaakt met lekker veel aubergine, tomaat, kappertjes en een klein pitje dankzij de chilivlokken. Een perfecte combinatie!

15 min | 596 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Volkoren penne	<i>g</i>	85	170	255	340
Aubergine	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Knoflook	<i>st</i>	1	2	3	4
Tomaat	<i>st</i>	2	4	6	8
Tomatensap met zeezout	<i>ml</i>	50	100	200	200
Kappertjes in azijn	<i>g</i>	25	50	75	100
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Kook de pasta in 8 minuten beetgaar, bewaar een kopje kookvocht en giet het water af.
2. Was de aubergine en tomaat en snijd klein. Pel de knoflook en snijd klein.
3. Verwarm olie in een bakpan en bak de aubergine, knoflook en tomaat 8-10 minuten. Voeg dan de tomatensap toe en laat afgedekt nog een paar minuten zachtjes pruttelen.
4. Voeg de kappertjes toe en breng op smaak met zout en (chili)peper. Schep de voorgerekookte pasta en een beetje kookvocht door de saus en verwarm nog even mee.

Tip: Frituur de kappertjes kort in een laagje olie, dat geeft het gerecht een krokante bite.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

