



310 gram
groenten per
portie *

Snelle pasta met basilicum-kaassaus en courgette linten

Vandaag op het menu een snelle pasta met o.a. courgette. Courgette heeft een neutrale smaak en je kunt er alle kanten mee op: bakken, wokken, grillen of vullen. Biologische courgette is vanwege de langzame groei (niet opgejaagd door kunstmest) langer houdbaar dan een gangbare variant. Wist je dat courgettes onrijp geoogst worden? Als je ze laat groeien, worden ze net zo groot als een pompoen.

25 min | 773 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 pasta	g	85	170	255	340
Courgette	st	1	1	2	2
Sjalot	st	1	2	3	4
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Cherry tomaten	g	100	200	300	400
Doperwten	g	100	200	350	350
Verse basilicum	st	0.5	0.5	1	1
Crème fraîche	ml	35	70	125	125
Geraspte kaas	g	40	75	100	150
zelf toevoegen:					
Olijfolie	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 pasta. Kook in 8 minuten beetgaar, giet daarna het water af en bewaar een beetje kookvocht.
2. Was de courgette en schaaf met een kaasschaaf in de lengte in dunne plakken. Verhit een droge grillpan. Grill de courgette totdat deze vocht afgeeft en een mooie grillstreep krijgt. Zet vervolgens opzij (je kunt de courgette ook gewoon bakken in een bakpan voor iets meer snelheid).
3. Pel en snipper intussen de sjalot en knoflook. Was de tomaatjes en halveer. Spoel de doperwten in een zeef onder de kraan. Was de basilicum en snijd klein (of pureer met een vijzel heel fijn).
4. Verhit olie in een ruime bakpan en fruit de sjalot en knoflook 2 minuten. Bak de tomaatjes 2 minuten mee. Voeg de doperwten, crème fraîche, de basilicum en de helft van de kaas toe en laat 3-4 minuten sudderen. Schep tenslotte de pasta en een beetje pasta kookvocht erdoor, proef en breng op smaak met zout en peper.
5. Maak rolletjes van de gegrilde courgette en verdeel over de pasta. Strooi de overgebleven kaas erover.

Tip: Weinig tijd? Je kunt de courgette ook klein snijden en bakken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

