



Snelle pasta met groene asperges

en basilicum olie

Italianen houden van eenvoudige en pure pasta's, met weinig ingrediënten. Kortom, pure smaken. Vandaag serveren we deze pasta met groene asperges. Het grootste verschil tussen groene en witte asperges is dat groene asperges boven de grond groeien en witte asperges onder de grond. Door het zonlicht krijgen asperges de groene kleur. En ... je hoeft ze niet te schillen!

20 min | 618 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

Groene asperges	g	125	250	375	500
Sjalot	st	1	3	4	6
Courgette	st	0.5	1	1.5	2
Volkoren pasta	g	85	170	255	340
Knoflookteen	st	1	2	3	4
Verse basilicum	st	0.5	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1.5	3	4.5	6
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. Was de asperges, verwijder de harde onderkant (circa 1 cm) en snijd in stukken. Pel de sjalot en snijd in partjes. Was de courgette en snijd klein.
2. Verhit olie in een ruime bakpan en roerbak de groene asperges voor ongeveer 5 minuten. Voeg vervolgens de sjalot en courgette toe en bak nogmaals in 6-8 minuten. Heb je heel dikke asperges, kook ze dan eerst een paar minuten in een pan.
3. Breng intussen een pan met water en een snuf zout aan de kook. Kook de pasta in 8 minuten beetgaar, giet daarna het water af en vang wat kookvocht op. Laat het kookvocht een beetje afkoelen.
4. Pel de knoflook. Snijd de basilicum heel fijn, of pureer met een vijzel. Pers de knoflook erboven uit en schenk de olijfolie extra vierge en een beetje pasta kookvocht erbij. Kruid met peper en zout en roer tot een gladde saus.
5. Schep de pasta in de pan met de groenten en verwarm al omscheppend op een middelhoog vuur. Druppel de basilicum olie erover en verdeel over de borden.

Tip: Heb je toevallig wat nootjes in huis. Dan is het heerlijk om dit over de pasta te strooien. Lekker crunchy!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

