



Verse tagliatelle in tomaten-pompoen saus

met mozzarella en verse basilicum

Geniet van een heerlijke, voedzame maaltijd met deze verse tagliatelle in een smaakvolle tomaten-pompoen saus en zachte mozzarella. Een lekkere, vegetarische maaltijd die barst van de smaak én vol zit met goede voedingsstoffen.

30 min | 743 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
Tomaat	<i>g</i>	100	200	200	400
Wortel	<i>g</i>	100	200	300	400
Tomatenblokjes	<i>g</i>	100	200	300	400
Pompoen, gesneden	<i>g</i>	100	200	300	400
Verse tagliatelle	<i>g</i>	125	250	375	500
Verse basilicum	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Mozzarella	<i>g</i>	50	100	150	200

zelf toevoegen:

Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Italiaanse kruiden	<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. Verwarm de oven voor op 220 °C. Zorg ervoor dat de oven goed heet is.
2. Pel en snipper de knoflook. Was de tomaten en snijd klein. Was de wortels en snijd in kleine stukjes. Leg de tomaat, wortel en pompoen blokjes op een bakplaat en besprenkel met olie. Strooi de knoflook, Italiaanse kruiden, paprikapoeder en zout en peper erop en hussel goed door elkaar. Rooster 20 minuten in de hete oven.
3. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de tagliatelle 3-4 minuten. Giet het kookvocht af en bewaar een kommetje met kookwater.
4. Doe de tomatenblokjes, groente uit de oven en het kommetje kookwater in een mengkom en blend met een staafmixer tot een gladde saus. Houd eventueel wat groente apart voor een lekkere 'bite'. Proef en breng op smaak met zout en peper.
5. Meng de gekookte tagliatelle met de tomaten-pompoen saus en roer goed door. Scheur of snijd de mozzarella in stukken en verdeel over het gerecht. Laat eventueel nog een beetje smelten en werk af met basilicum.

Tip: Wil je geen oven gebruiken? Doe dan de groente met de tomatenblokjes en kookwater in een pan en laat 10 minuten pruttelen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

