



320 gram
groenten per
portie *

Frisse fregola met gorgonzola

venkel en pijnboompitjes

Op Sardinië eten ze graag zeevruchten bij de fregola die doordrenkt is met een overheerlijke tomaten-venkelsaus. Wij maken een vege-variant met milde blauwe kaas, zeker even lekker! Bedenk er zelf een zonnetje en de zee bij en je waant je op vakantie in Zuid-Europa.

25 min | 769 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
Tomaat	<i>g</i>	150	300	450	600
Ui	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Venkel	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Fregola (parelcouscous)	<i>g</i>	85	170	255	340
Pijnboompitten	<i>g</i>	10	20	25	40
Citroen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Rucola	<i>g</i>	25	50	75	100
Gorgonzola	<i>g</i>	25	50	75	100
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bouillon	<i>ml</i>	75	150	225	300
Olijfolie	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
Paprikapoeder	<i>tl</i>	1	1	1	1
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 tomaten en snijd in stukjes. Pel en snipper de ui en knoflook. Snijd de venkel in reepjes. Bereid de bouillon.
2. Verhit olie in een bakpan en bak de ui, knoflook en venkel 2-3 minuten op hoog vuur. Voeg de tomaten toe en bak nog eens 2-3 minuten mee. Schenk de bouillon erbij en laat de tomatensaus 8-10 minuten sudderen en indikken.
3. Breng intussen een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook en kook de fregola in 12 minuten gaar. Giet het water af en laat even uitdampen. Schenk een beetje olijfolie erover en meng door elkaar.
4. Rooster in een droge pan de pijnboompitten lichtbruin (let op, ze branden snel aan).
5. Doe de voorgerekookte fregola bij de groentensaus. Breng goed op smaak met citroensap, paprikapoeder, peper en zout. Hak de rucola grof en schep deze door het gerecht. Werk af met verkruimelde gorgonzola en de pijnboompitten.

Tip: Uiteraard kun je de saus ook pureren, maar dat is bijna zonde van de heerlijke venkel. Kritische eters aan tafel? Maak dan een kleine salade van fijngesneden venkel met een druppel citroensap, olijfolie en balsamicoazijn.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

