



Gestoofde rode paprika met gegrilde artisjok

verse pasta en Parmigiano

Onze artisjokharten komen écht uit Italië, waar ze alle ruimte kregen om te groeien. En de heerlijke volle smaak komt van alle Italiaanse zonnestralen die ze hebben weten te vangen. De artisjokharten zijn een fijne toevoeging aan je pasta, op je pizza of in je salade. Onze artisjokharten zijn voorzien van het Demeter keurmerk.

25 min | 799 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
Puntpaprika	g	150	300	450	600
Sjalot	st	1	2	3	3
Verse pasta tagliatelle	g	125	250	375	500
Artisjok in olie	g	95	190	280	380
Verse peterselie	st	0.25	0.5	0.75	1
Parmigiano Reggiano	g	20	40	60	80

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	0.5	1	1.5	2
Italiaanse kruiden	tl	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. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes. Pel de sjalot en snijd in partjes. Verhit olie in een bakpan en bak de paprika en sjalot in 5-7 minuten krokant gaar. Voeg een beetje pasta kookvocht toe en zet het vuur laag. Breng op smaak met zout, peper en Italiaanse kruiden.
2. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de pasta in 3 minuten gaar. Giet het water af en laat uitlekken.
3. Laat de artisjok uitlekken, snijd in stukken en verwarm kort met de paprika mee.
4. Snijd de peterselie fijn. Verdeel de pasta op borden en schep de gestooide paprika met artisjokken en saus erop. Maak af met de Parmigiano en peterselie.

Tip: Hou je van pittig? Snijd een rood pepertje fijn en bak deze samen met de paprika. Of breng op smaak met chilivlokken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

