



150 gram
groenten per
portie *

Snelle pastasalade

met simpele vinaïgrette

Vandaag een makkelijke pastasalade die je goed van tevoren kunt maken. Daarnaast kun je lekker variëren met de vinaïgrette door verschillende soorten azijn te kiezen. Omdat honing niet past in een vegan leefstijl, gebruiken we ahornsiroop voor een zoete touch in de dressing.

15 min | 615 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
Groenten van het seizoen	g	150	300	450	600
Ahornsiroop	el	0.5	1	1.5	2
Zonnebloempitten	g	8	15	20	30

zelf toevoegen:

Olijfolie extra vierge	el	1.5	3	4.5	6
Azijn	el	0.5	1	1.5	2
Mosterd	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de pasta in 8 minuten al dente. Giet het water af en laat de pasta afkoelen tot lauwwarm.
2. Kies groenten uit het groentepakket. Was de groenten en snijd in gelijke stukken. Verhit olie in een bakpan en roerbak de groenten op een hoog vuur (of kook of stoom de groenten). Breng op smaak met specerijen, zout en peper.
3. Maak intussen een eenvoudige vinaïgrette van olijfolie extra vierge, azijn, mosterd, ahornsiroop, zout en peper.
4. Meng de pasta, de groenten en vinaïgrette door elkaar en strooi de zonnebloempitten erover.

Tip: Je kunt ook een pesto dressing maken door bladgroenten te puren, samen met olijfolie, zonnebloempitten, zout en peper. Het is ook lekker om verse kruiden, zoals bieslook of peterselie aan de salade toe te voegen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

