

Creamy tomatenpasta

met groenten

Deze creamy tomatenpasta is romig, vol smaak en helemaal plantaardig. Makkelijk te maken en perfect voor een snelle lunch.

15 min | 575 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	<i>g</i>	85	170	255	340
Groenten van het seizoen	<i>g</i>	75	150	225	300
Cherry tomaten in blik	<i>g</i>	100	200	300	400
Soja Cuisine	<i>ml</i>	50	100	150	200

zelf toevoegen:

Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
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 volkoren pasta in 8 minuten al dente. Giet het water af en bewaar een beetje kookvocht.
2. Kies groenten uit het groentepakket. Was en snijd de groenten in kleine stukjes. Verhit olie in een bakpan en roerbak de groenten. Breng op smaak met kruiden, zout en peper.
3. Voeg de cherry tomaten in blik, de soja cuisine en het kookvocht toe. Kook het kort totdat het een saus vormt en schep de pasta erdoorheen.

Tip: Ook lekker om verse kruiden toe te voegen, zoals basilicum.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

