



Glutenvrije pasta met boerenkool

oude kaas en kappertjes

Een echte winterse pasta met lekker veel boerenkool. Want boerenkool kun je ook overheerlijk in een pasta eten. Helemaal met kappertjes en oude kaas. Smullen maar!

20 min | 657 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
Pasta (GV)	g	85	170	255	340
Rode ui	st	1	3	4	6
Boerenkool	g	125	250	375	500
Cherry tomaten in blik	g	200	400	600	800
Geraspte oude kaas	g	25	50	75	100
Kappertjes	g	25	50	75	100
zelf toevoegen:					
Bakolie	el	1	1	2	2
Zout en (chili)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. Pel de ui en snijd in ringen. Was de boerenkool, verwijder de harde nerven en snijd klein.
2. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook voor de glutenvrije penne. Kook in 8-10 minuten beetgaar. Giet daarna het water af (vang een beetje kookvocht op), druppel wat olijfolie erover en laat even uitdampen.
3. Verwarm intussen olie in een wok of bakpan en roerbak de boerenkool en ui enkele minuten mee op een middelhoog vuur. Voeg de cherrytomaten uit blik toe en schenk eventueel een klein beetje kookvocht erbij. Proef en breng op smaak met zout en (chili)peper. Laat 4-5 minuten zachtjes stoven.
4. Verdeel de pasta over de borden met een flink schep van de boerenkool en de saus. Strooi tenslotte de oude kaas en de kappertjes erover.

Tip: Handig meal preppen: maak deze maaltijd een dag van tevoren klaar. Schep alles in een ovenschaal met de kaas erop en het hoeft alleen nog even in de oven.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

