



0 gram groenten
per portie *

Spaghetti-courgetti

met spinazie-pijnboompitten pesto en oventomaatjes

Italianen houden van eenvoudige en pure pasta's met weinig ingrediënten. Kortom, natuurlijke smaken. Vandaag een hoofdrol voor de intense smaak van de tomaatjes, geroosterd in de oven. Heb je veel tijd, zet de oven dan laag – bijvoorbeeld op 80 °C – en laat de tomaatjes een uur drogen en rimpelig worden. Dit recept gaat uit van de snelle variant: 20 minuten op 180 °C. Wil je de oven helemaal niet gebruiken? Bak de tomaatjes dan in hun geheel in een koekenpan met een beetje olie totdat ze bruin en rimpelig worden.

30 min | 671 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
Cherrytomaatjes	<i>g</i>	125	250	250	500
Ui	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Courgette	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Pijnboompitjes	<i>g</i>	12.5	25	40	50
Volkoren spaghetti	<i>g</i>	85	170	255	340
Spinazie- en pijnboompitten pesto	<i>g</i>	70	135	250	270

zelf toevoegen:

Bakolie	<i>el</i>	0.5	1	1	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. Verwarm de oven voor op 180 °C. Was de cherrytomaatjes en halveer ze. Leg ze in een ovenschaal met het snijvlak naar boven en plaats voor 20 minuten in de voorverwarmde oven.
2. Pel en snipper de ui. Was de courgette en schaaf in lange dunne linten. Gebruik bijvoorbeeld een kaasschaaf of een spiraalsnijder.
3. Rooster de pijnboompitjes in een droge koekenpan lichtbruin (2-3 minuten). Laat daarna afkoelen op een bord.
4. Breng water met een snuf zout aan de kook voor de volkoren spaghetti. Kook in 8-10 minuten beetgaar. Giet daarna het water af en vang een scheutje kookvocht op. Schep de spinazie-pijnboompitten pesto met een scheutje kookvocht door de spaghetti en houd warm op een laag vuur. Proef en breng eventueel op smaak met zout en peper.
5. Verhit bakolie in een koekenpan en fruit de ui 2 minuten. Zet het vuur hoog en roerbak de courgettelinten 1-2 minuten. Schep de courgettelinten door de spaghetti (of serveer apart). Garneer met de geroosterde cherrytomaatjes en pijnboompitjes.

Tip: Deze pasta is ook erg lekker met wat verse basilicum.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

