



280 gram
groenten per
portie *

Pasta ovenschotel

met droge worst

Deze week hebben we een lekker pastagerecht met groenten en gedroogde worst op het menu. Dit keer als ovenschotel, gegratineerd met kaas. Hierdoor krijgt de pasta een aangenaam krokant laagje aan de bovenkant.

30 min | 706 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 penne	g	85	170	255	340
Ui	st	1	1	2	2
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Prei	st	0.5	1	2	2
Wortel	g	100	200	300	400
Tomaat	st	1	2	3	4
Droge worst	g	40	80	120	160
Italiaanse kruiden	tl	1	2	3	4
Geraspte kaas	g	50	75	100	150

zelf toevoegen:

Bakolie	el	0.5	1	2	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.
2. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook voor de penne. Kook in 8 minuten beetgaar en giet daarna het water af.
3. Pel en snipper de ui en knoflook. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein. Schil of was de wortel en snijd in kleine blokjes. Was de tomaat en snijd klein. Snijd de gedroogde worst in plakjes.
4. Verhit olie in een ruime bakpan of wok. Bak de plakjes worst samen met de knoflook, prei, ui, wortel en Italiaanse kruiden. Voeg na 5 minuten de tomaat toe. Breng het geheel op smaak zout en peper en laat nog 2 minuten sudderen.
5. Schep de pasta door de groenten. Doe alles in een ovenschaal en bestrooi met de geraspte kaas. Bak de ovenschotel nog 5-10 minuten in de voorverwarmde oven.

Tip: Wil je de oven liever niet gebruiken? Verwarm de pasta dan in de pan met de worst en groenten en strooi vlak voor het serveren de kaas erover.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

