



0 gram
groenten per
portie *

Pasta pesto

met groene asperges

Italianen houden van eenvoudige en pure pasta's, met weinig ingrediënten. Kortom, pure smaken. Vandaag serveren we deze pasta pesto met groene asperges. Het grootste verschil tussen groene en witte asperges is dat groene asperges boven de grond groeien en witte asperges onder de grond. Door het zonlicht krijgen asperges de groene kleur. Witte asperges hebben een iets zoetere smaak dan groene asperges.

30 min | 607 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
Romatomaat	st	1	2	2	3
Rode ui	st	1	2	3	4
Groene asperges	g	125	250	375	500
Courgette	st	0.5	1	1	1
Knoflookteen	st	1	2	3	4
Volkoren penne	g	85	170	255	340
Spinazie-pijnboompitten pesto	g	35	65	100	135
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bakolie	el	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. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Was de tomaat en snijd in partjes. Leg de tomaat met het snijvlak naar boven op de bakplaat en rooster 15-20 minuten bovenin de voorverwarmde oven, totdat ze rimpelig zijn geworden.
2. Pel de ui en snijd klein. Was de asperges en snijd de harde onderkant eraf (circa 1 cm). Snijd vervolgens klein. Was de courgette en snijd in kleine stukjes.
3. Verhit bakolie in een ruime koekenpan en fruit de ui 2 minuten. Voeg de groene asperges en courgette toe en roerbak 8-10 minuten totdat de groenten beetbaar zijn. Pers de knoflook erboven uit.
4. Breng intussen water aan de kook voor de volkoren penne. Kook in 8 minuten beetbaar. Giet daarna het water af en vang wat kookvocht op.
5. Roer de spinazie-pijnboompitten pesto door de groenten en voeg de pasta en een scheutje kookvocht toe. Bak nog 1 minuut – voorzichtig omscheppend – op een middelhoog vuur. Serveer de pasta met de geïroosterde tomaat.

Tip: Ook erg lekker met pijnboompitjes en verse basilicum.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

