



Snelle pasta met courgette

tomaat en spekjes

Vandaag op het menu een snelle pasta met courgettelinten en spekjes. Courgette heeft een neutrale smaak en je kunt alle kanten ermee op: bakken, wokken, grillen of vullen. Biologische courgette is vanwege de langzame groei - niet opgejaagd door kunstmest - langer houdbaar dan een gangbare variant. Wist je dat courgettes onrijp geoogst worden? Als je ze laat groeien, worden ze net zo groot als een pompoen.

20 min | 645 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
Courgette	st	1	1	2	2
Romatomaat	st	1	2	2	3
Spekreepjes	g	50	75	100	150

zelf toevoegen:

Bakolie	el	1	1	2	2
Olijfolie extra vierge	el	1	1	2	2

**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 water aan de kook voor de volkoren penne. Kook de pasta in 8 minuten beetgaar. Giet daarna het water af en bewaar het kookvocht.
2. Was de courgette en schaaf met een kaasschaaf in plakjes. Verhit een droge grillpan. Gril de courgette totdat deze vocht afgeeft en een mooie grillstreep krijgt. Leg vervolgens opzij (je kunt de courgette ook in stukken snijden en bakken in een koekenpan).
3. Was de tomaat en snijd in stukjes. Verhit bakolie in een koekenpan en bak de tomaat 2-3 minuten. Voeg de crème fraîche toe en laat 4 minuten sudderen. Voeg de laatste minuut de penne toe en eventueel een scheutje kookvocht.
4. Bak de spekjes in een droge koekenpan (knapperig of zacht, wat je lekker vindt). Serveer de volkoren penne met de gegrilde courgettelinten. Strooi de gebakken spekjes erover en maak af en met een scheutje olijfolie extra vierge.

Tip: Ook erg lekker met Parmezaanse kaas.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

