



270 gram
groenten per
portie *

Pasta met spinaziesaus

prei en champignons

Vandaag een supersnelle pasta met een bijzondere saus, namelijk een pesto op basis van spinazie en pijnboompitjes. Deze pesto bevat maar liefst 64% biologische groente. Dat is verantwoord genieten! We combineren de pasta met spinazie, prei en champignons. Onze biologische spinazie wordt geleverd door Beleaf.

20 min | 602 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Rode ui	st	1	1	2	2
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Prei	st	0.5	1	2	2
Kastanjechampignons	g	150	250	350	500
Volkoren fusilli	g	85	170	255	340
Spinazie	g	50	100	100	200
Spinazie en pijnboompittensaus	g	35	65	100	135
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bakolie	el	0.5	1	1.5	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. Pel en snipper de ui. Pel de knoflook en snijd fijn. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein. Veeë de champignons schoon en snijd in vieren.
2. Verhit olie in een ruime bakpan of hapjespan. Fruit de ui en knoflook 2 minuten. Voeg de prei en champignons toe en bak ongeveer 5 minuten op een middelhoog vuur.
3. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de fusilli in 8 minuten beetgaar. Giet daarna het water af. Vang een beetje kookvocht op.
4. Was de spinazie en laat uitlekken. Voeg de spinazie-pijnboompittensaus toe aan de pan met groenten, meng het goed door elkaar en verwarm kort mee. Doe de spinazie erbij en verwarm kort mee totdat de spinazieblaadjes net niet helemaal geslonken zijn. Voeg een scheutje pasta kookvocht toe, proef en breng op smaak met zout en peper.
5. Serveer de pasta met een flinke schep saus.

Tip: Lekker met geroosterde pijnboompitjes.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

