



290 gram
groenten per
portie *

Broccoli-pasta^{gratin}

met gehakt en kaassaus

Bij biologisch vlees wordt niet alleen rekening gehouden met dierenwelzijn (Beter Leven Keurmerk), maar ook met milieu aspecten. Het in standhouden van een natuurlijke kringloop is de kern van de biologische landbouw. Het biologisch keurmerk is het hoogst haalbare voor wat betreft dierenwelzijn.

25 min | 852 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	250	340
Broccoli	st	0.5	1	1.5	2
Ui	st	0.5	1	1	2
Gehakt H-O-H	g	100	200	300	400
Tomaat	st	1	2	2	3
Crème fraîche	ml	35	65	100	125
Geraspte kaas	g	25	50	75	100
zelf toevoegen:					
Olie	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 180 °C.
2. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de penne in circa 8 minuten beetgaar. Was de broccoli, snijd de roosjes van de stronk en snijd de stronk in kleine stukken. Doe de broccoli halverwege bij de pasta en kook in 4 minuten beetgaar. Giet daarna het water af en laat goed uitlekken (bewaar wat kookvocht).
3. Pel en snipper intussen de ui. Verhit olie in een bakpan en bak de ui en het gehakt rul. Was de tomaat, snijd klein en bak kort mee. Breng op smaak met zout en peper.
4. Verwarm de crème fraîche in een kleine pan en voeg de kaas toe. Verdun eventueel met kookvocht of melk tot een schenkbare saus.
5. Meng de broccoli, pasta, het gehakt en de tomaten en doe alles in een ovenschaal. Schenk de kaassaus erover en bak nog 10 minuten in de voorverwarmde oven. Zet eventueel de ovengrillstand aan zodat de kaas bruin kleurt.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Dan kun je de pasta ook zo serveren met de warme kaassaus erover.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

