



Courgette met een zachte tomaat-linzensaus en Parmezaan schilfers

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vandaag een heerlijke courgette tagliatelle met een saus van tomaten en rode linzen. Rode linzen zijn de meest voorkomende linzensoort. Onze biologische rode linzen zijn vooraf gepeld en gesplitst. Doordat ze tijdens bereiding papperig worden, zijn ze geschikt voor soepen, sauzen en puree.

30 min | 523 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
Ui	<i>st</i>	1	1	2	3
Knoflookteen	<i>st</i>	1	2	2	3
Rode linzen	<i>g</i>	35	70	100	140
Tomaat	<i>st</i>	1	2	3	4
Tomatenstukjes	<i>g</i>	200	400	600	800
Courgette	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Parmezaanse kaas	<i>g</i>	30	60	90	125
zelf toevoegen:					
Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Italiaanse kruiden	<i>tl</i>	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 en knoflook. Spoel de linzen in een zeef onder de kraan. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Voeg de linzen toe en schep even om.
2. Was de tomaat en snijd klein. Doe de tomaat en de tomatenstukjes in de pan bij de linzen en breng op smaak met Italiaanse kruiden. Laat afgedekt circa 20 minuten sudderen tot de linzen papperig worden. Proef en breng op smaak met zout en peper.
3. Was de courgette en schaf in lange dunne linten (gebruik bijvoorbeeld een spiraalsnijder, kaasschaaf of een mandoline). Verhit olie in een bakpan en roerbak circa 2 minuten. Het is lekker als de courgette nog een 'bite' heeft. Breng op smaak met zout en peper.
4. Serveer de courgettelinten met een flinke schep tomaat-linzensaus en schaf (of rasp) de Parmezaanse kaas erover.

Tip: Je kunt de courgette ook prima rauw eten.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

