



310 gram
groenten per
portie *

Easy penne met gekleurde snijbiet

mozzarella en Légumaise

Deze maaltijd is niet alleen lekker, je wordt ook nog eens heel vrolijk van de mooie kleuren. We gebruiken regenboogsnijbiet met bontgekleurde stelen (ook wel 'ribben' genoemd). Snijbiet is er in veel kleuren: rood, paars, oranje, geel en wit. Je kunt de bladeren en stelen het beste als verschillende groenten behandelen en apart bereiden. Doe de bladeren pas op het allerlaatste moment door het gerecht, want ze slinken – net als spinazie – heel snel.

20 min | 749 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
Rode ui	st	1	2	2	3
Gekleurde snijbiet	g	125	250	350	500
Tomaat	st	2	3	4	6
Volkoren penne	g	85	170	255	340
Légumaise	g	75	150	225	300
Mini mozzarella	g	50	100	150	200
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	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. Pel de ui en snijd in partjes. Was de gekleurde snijbiet, laat goed uitlekken in een vergiet en haal het blad van de stelen. Snijd de gekleurde stelen in stukken en het blad in reepjes. Houd het blad en de steeltjes gescheiden en dep het blad droog. Was de tomaat en snijd klein.
2. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Kook de pasta in 8-10 minuten beetgaar. Giet daarna het water af en laat even uitdampen. Bewaar een scheutje kookvocht.
3. Verhit intussen de olie in een wok of bakpan en roerbak de ui en snijbietstelen 2 minuten op een middelhoog vuur. Schep de tomaat en het snijbietblad erdoor en bak nog enkele minuten tot het blad is geslonken. Lepel de Légumaise erdoor, verwarm kort en breng op smaak met zout en peper. Maak de pasta eventueel smeuijger met een scheutje kookvocht en breng op smaak met zout en peper.
4. Laat de mozzarella uitlekken. Verdeel de penne over de borden met een flinke schep groenten in Légumaise saus. Maak af met de mozzarella.

Tip: Wil je liever gesmolten mozzarella? Verdeel de mozzarella over de saus en laat afgedekt nog 5 minuten pruttelen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

