



270 gram
groenten per
portie *

Glutenvrije pasta met pittige knoflookolie

geroosterde venkel en pijnboompitten

Deze glutenvrije pasta is heerlijk met geroosterde venkel en tomaatjes. Erbij een licht pittige olie met knoflook en rode peper, die lekker veel smaak geeft aan het hele gerecht. Pijnboompitten erbij voor een heerlijk krokantje.

30 min | 660 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Venkel	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Cherrytomaatjes	<i>g</i>	150	300	400	600
Knoflookteen	<i>st</i>	1	2	3	4
Rode peper	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Verse peterselie	<i>g</i>	5	5	10	10
Pijnboompitjes	<i>g</i>	15	25	40	50
Pasta (GV)	<i>g</i>	85	170	255	340

zelf toevoegen:

Olijfolie extra vierge	<i>el</i>	1.5	3	4	6
Balsamico azijn	<i>el</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. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Verwijder het groen en snijd de venkel in dunne plakjes, of kleine stukken. Rooster in 20-25 minuten lichtbruin in de voorverwarmde oven. Zet eventueel de ovengrillstand aan.
2. Halveer de cherrytomaatjes en verdeel ze halverwege over de bakplaat bij de venkel. Bak in 10-15 minuten rimpelig.
3. Pel intussen de knoflook. Snijd de rode peper flinterdun. Mix de peper met 3/4 van de peterselie, olijfolie extra vierge en balsamico azijn tot een gladde dressing. Pers de knoflook erboven uit en zet opzij.
4. Rooster de pijnboompitjes in een droge bakpan goudbruin.
5. Breng intussen een pan met water en een snuf zout aan de kook voor de glutenvrije pasta. Kook de pasta circa 5 minuten. Giet het water af, schenk de pittige knoflookolie erdoor en leg op een schaal. Schep de geroosterde venkel en tomaatjes erdoor, proef en breng eventueel verder op smaak met olijfolie, zout en peer. Strooi de overgebleven verse peterselie en de geroosterde pijnboompitjes er over.

Tip: Als je de oven niet wilt gebruiken, kun je de venkel en tomaatjes eventueel ook op een hoog vuur bakken in een pan.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

