



Makkelijke tomatenstoof

met macaroni, boontjes en basilicum

Volkoren macaroni wordt gemaakt van durum tarwe. Goede pasta vereist vakmanschap. Het gaat om goede kwaliteit tarwe, het malen, het deeg en de juiste pastavorm. Onze pasta wordt op Sicilië gemaakt door Fattoria Barbagallo, een familiebedrijf dat al in 1911 werd opgericht. De Barbagallo's maken al bijna 100 jaar op ambachtelijke wijze de lekkerste Italiaanse pasta van de beste durum tarwe uit Sicilië.

20 min | 610 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	2	2	3
Tomatensap met zeezout	<i>ml</i>	100	200	300	400
Tomaat	<i>st</i>	1	3	4	6
Volkoren macaroni	<i>g</i>	85	170	255	340
Gesneden groenten	<i>g</i>	125	250	500	500
Bonenmix	<i>g</i>	1	1	1	1
Verse basilicum	<i>g</i>	5	5	10	10
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Groentebouillon	<i>ml</i>	250	500	750	1000
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. Verhit olie in een soeppan en fruit de ui 2 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de soepgroente toe en bak nog eens 3-4 minuten mee. Voeg de tomatensap toe.
2. Bereid de bouillon. Was de tomaat en snijd klein. Snijd de basilicum in reepjes. Voeg de tomaat, macaroni, de helft van de basilicum en gesneden groenten toe en schenk de bouillon erbij. Breng aan de kook en laat afgedekt 15 minuten zachtjes koken. De macaroni gaat in het vocht.
3. Spoel de bonen in een zeef onder de kraan en voeg de laatste 3 minuten toe aan de pan. Roer af en toe, proef en breng op smaak met zout, peper en de helft van de basilicum.
4. Serveer de stoof in kommen. Besprenkel met olijfolie extra vierge en garneer met de overgebleven basilicum.

Tip: Je kunt de macaroni ook in een aparte pan koken en aan het eind toevoegen bij de pan met saus.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

