



Roasted red pepper pasta

met basilicum en pittige tuinkers

Deze pasta met een heerlijke, creamy saus van geëgrilde paprika is eens wat anders dan je standaard tomatensaus. Daarnaast is dit gerecht is een vitaminebommetje! Dat komt omdat paprika heel veel vitamine C bevat. Wist je dat een rode paprika 2 keer zo veel vitamine C bevat als een groene paprika? Paprika's behoren tot de vruchtgroente, net als tomaten, komkommers en aubergines.

20 min | 622 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Rode paprika	<i>st</i>	1	2	3	4
Rode ui	<i>st</i>	1	2	2	3
Witte pasta	<i>g</i>	100	200	300	400
Knoflookteen	<i>st</i>	1	2	2	3
Verse basilicum	<i>g</i>	5	5	10	10
Crème fraîche	<i>ml</i>	30	60	90	125
Cashewnoten	<i>g</i>	15	25	40	50
Tuinkers	<i>bakje</i>	0.25	0.5	0.75	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	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 ringen. Was de paprika en snijd klein. Verhit olie in een grillpan (of een normale bakpan) en grill de paprika's en ui op een hoog vuur tot ze een beetje blakeren. Keer regelmatig. Verwijder eventueel zwarte velletjes met een mes.
2. Breng intussen een pan met water en een snuf zout aan de kook. Kook de pasta in 8 minuten beetgaar, bewaar een kopje kookvocht en giet het water af.
3. Pel de knoflook. Doe de knoflook samen met de gegrilde paprika, ui, de helft van de basilicum, crème fraîche en cashewnoten in een blender (of gebruik een staafmixer) en mix tot een glad geheel. Voeg eventueel wat pasta kookvocht toe, proef en breng op smaak met zout en peper.
4. Schep de saus door de pasta en garmeer met de overgebleven basilicum en tuinkers.

Tip: Je kunt ook een deel van de gegrilde paprika klein snijden en door de pasta scheppen. Hou je van pit? Voeg dan chilivlokken toe aan de saus.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

