



250 gram
groenten per
portie *

Snelle pasta pesto met courgette

mozzarella en pijnboompitten

Vandaag maken we een allemansvriend: pasta pesto met groene groenten en een superlekkere pastasaus. Geen poespas, geen toegevoegde suikers of andere toevoegingen, maar een traditioneel recept met een authentieke smaak.

20 min | 775 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
Volkoren fusilli	<i>g</i>	85	170	255	340
Sjalot	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Courgette	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Doperwten	<i>g</i>	100	200	200	350
Rucola pesto	<i>g</i>	30	60	90	120
Mozzarella	<i>g</i>	50	100	150	200
Pijnboompitten	<i>g</i>	10	20	25	40
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	<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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de pasta in 8 minuten beetgaar. Giet het water af en vang een kopje van het kookvocht op.
2. Pel de sjalot en snijd in partjes. Was de courgette en snijd in plakjes of in kleine stukken. Verhit olie in een ruime bakpan en bak de sjalot en courgette al omscheppend lichtbruin.
3. Was de limoen en rasp de schil boven de courgette. Knijp ook het limoensap erboven uit.
4. Spoel de doperwten in een zeef onder de kraan en voeg samen met de verse pesto en een scheutje pasta kookvocht toe aan de pan. Verwarm kort mee en schep dan de pasta door het groentemengsel.
5. Rooster de pijnboompitten in een droge bakpan. Laat de mozzarella uitlekken, scheur klein en verdeel over de pasta. Strooi tenslotte de pijnboompitten erover.

Tip: Je kunt de courgette ook in plakjes snijden en grillen in plaats van bakken. De bereidingstijd is dan wel wat langer natuurlijk.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

