



Pastasalade met olijven

feta en rozemarijn

De komkommer is een eenjarige vruchtgroente, die behoort tot de familie van de meloen en de courgette. Komkommers groeien aan een klimplant met grote bladeren. Aan één stengel kunnen wel tientallen komkommers groeien! Door zijn frisse smaak is de sappige komkommer één van de meest populaire saladegroenten.

20 min | 712 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 pasta	g	85	170	255	340
Kurkuma (verse)	tl	0.5	1	1.5	2
Feta	g	40	75	100	150
Olijven	g	30	60	90	125
Verse rozemarijn	st	0.25	0.5	0.75	1
Komkommer	st	2	4	6	8
Cherry tomaten	g	100	200	300	400
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Rucola	g	40	75	100	150
zelf toevoegen:					
Olijfolie extra vierge	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de pasta in 8 minuten al dente. Schil de kurkuma, rasp boven de pan en kook met de pasta mee. De pasta kleurt zo mooi geel. Giet het water af en spoel de pasta onder de koude kraan. Besprenkel met olijfolie extra vierge.
2. Snijd de feta in blokjes. Snijd de olijven in plakjes. Hak de rozemarijn klein. Doe alles in een schaal en besprenkel met olijfolie extra vierge. Of gebruik de olie van de olijven. Zet opzij om te marinieren.
3. Was of schil intussen de komkommer en snijd in smalle staafjes. Was de tomaat en snijd klein. Pel en snipper de ui. Was de rucola, snijd eventueel wat kleiner. Doe alle groenten in een ruime kom en schep de voorgedroogde pasta erdoor.
4. Breng op smaak met zout en peper en verdeel de feta en olijven erover.

Tip: Hou je van pit? Voeg dan wat chilivlokken toe of besprenkel met pittige rode peper olie.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

