



Carpaccio van courgette, munt en Parmezaanse kaas

met pasta en gekaramelliseerde uien

Ook al denk je bij carpaccio in eerste instantie waarschijnlijk aan dun gesneden vlees, dit is ook een originele manier om groente te presenteren. Het ziet er leuk uit en het is een makkelijke techniek. Je kunt bijna alle groenten gebruiken voor carpaccio. Neem bijvoorbeeld bieten, wortel, radijsjes, tomaten en nog veel meer. Vandaag maken we een carpaccio van courgette.

30 min | 727 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
Rode ui	st	2	4	6	8
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Honing	st	0.25	0.5	1	1
Citroen	st	0.25	0.5	1	1
Verse munt	g	5	5	10	10
Courgette	st	0.5	1	1.5	2
Parmezaanse kaas stick	g	25	50	75	100
Volkoren penne	g	85	170	255	340

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1.5	3	4.5	6
Balsamicoazijn	el	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. Pel de ui en snijd in halve ringen of in partjes. Pel de knoflook. Verhit olie in een ruime bakpan en bak de uien kort aan. Temper het vuur en bak, af en toe omscheppend, tot de ui licht gekaramelliseerd is. Doe de laatste 5 minuten de honing en balsamicoazijn erbij en pers de knoflook erboven uit.
2. Was de citroen, rasp de schil en pers het sap. Snijd de verse munt heel fijn. Maak een dressing van citroensap, munt, olijfolie extra vierge, zout en peper.
3. Was de courgette en snijd of schaaf in flinterdunne plakjes. Schik de courgette op een ruime schaal en breng op smaak met citroenzeste (geraspte citroenschil), zout en peper. Druppel de dressing over de courgette en rasp een deel van de Parmezaanse kaas met een grove rasp. Zet opzij.
4. 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 schep de zoete uien erdoor. Breng op smaak met zout en peper. Rasp de rest van de Parmezaanse kaas erover en serveer de courgette carpaccio ernaast.

Tip: Hou je niet zo van rauwe courgette? je kunt de courgetteplakjes ook grillen. Of je kunt de courgette doormidden snijden, 2-3 minuten koken in een pan met gezouten water en in dunne plakjes snijden.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

