



Pasta in een royale groentesaus

met geroosterde bimi

Vandaag een bijzondere groente op het menu: bimi (ook bekend als aspergebroom of babybroccoli). Bimi heeft wat weg van broccoli, maar dan met lange, slanke stengels. De smaak is milder en zoeter en doet volgens sommigen denken aan (groene) asperges. Er wordt gezegd dat bimi 'supergezond' betekent in het Japans.

30 min | 572 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
Courgette	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Trostomaten	<i>g</i>	100	200	200	400
Wortel	<i>g</i>	75	150	250	300
Bimi	<i>g</i>	100	200	300	400
Volkoren pasta	<i>g</i>	85	170	255	340
Verse basilicum	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Knoflookteen	<i>st</i>	1	1	2	2

zelf toevoegen:

Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Italiaanse kruiden	<i>tl</i>	1	2	3	4
Bouillon	<i>ml</i>	100	200	300	400
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. Verwarm de oven voor op 220 °C en zorg dat de oven goed heet is. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Was de courgette, tomaat en wortel en snijd klein. Was de bimi en halveer in de lengte. Leg alles op de bakplaat, besprenkel met olie en breng op smaak met peper, zout en Italiaanse kruiden. Rooster 15-20 minuten in de oven.
3. Bereid intussen de bouillon en kook de pasta in de bouillon in 8 minuten beetgaar. Giet daarna de bouillon af en vang het op.
4. Haal de groenten uit de oven. Leg de bimi opzij voor later. Doe 2/3 van de groenten, de helft van de basilicum en wat van de bouillon in een pan en pureer met een staafmixer tot een gladde saus. Pers de knoflook erboven uit en breng op smaak met zout en peper.
5. Schep de overgebleven groenten en pasta door de saus en verwarm kort. Serveer de pasta in groentesaus in diepe borden en leg de bimi erop. Maak af met de overgebleven basilicum.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Kook of stoom de groenten dan gaar voordat je ze pureert. Hou je van pit? Voeg dan wat sambal of chilivlokken toe.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

