



## 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 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 vruchtgroenten, net als tomaten, komkommers en aubergines.

20 min | 717 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 ui                | <i>st</i>    | 0.5  | 1   | 1.5 | 2   |
| Puntpaprika            | <i>g</i>     | 200  | 400 | 600 | 800 |
| Tomaat                 | <i>g</i>     | 100  | 200 | 300 | 400 |
| Knoflookteen           | <i>st</i>    | 1    | 2   | 2   | 3   |
| Volkoren pasta         | <i>g</i>     | 85   | 170 | 255 | 340 |
| Verse basilicum        | <i>st</i>    | 0.25 | 0.5 | 1   | 1   |
| 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 | 1   | 1   |
| <i>zelf toevoegen:</i> |              |      |     |     |     |
| Olijfolie              | <i>el</i>    | 1    | 2   | 3   | 4   |
| Paprikapoeder          | <i>tl</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. Pel de ui en knoflook en snijd in stukjes. Was de paprika en tomaat en snijd in stukken. Verhit olie in een grillpan (of een normale bakpan) en grill of bak alle groenten op een hoog vuur tot ze een beetje blakeren. Keer regelmatig. Voeg vervolgens een scheut water toe en laat 8 minuten zachtjes stoven.
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. Schep alle groenten samen met de helft van de basilicum en crème fraîche 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 paprikapoeder, zout en peper. Ben je zwanger? Blancheer de tuinkers door er minimaal 5 seconden heet water overheen te gieten. Spoel de tuinkers daarna direct af met koud water.
4. Schep de saus door de pasta en garmeer met de overgebleven basilicum en tuinkers. Bovenop: cashewnootjes.

*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

