



Snelle pasta pesto

met groene asperges

Italianen houden van eenvoudige en pure pasta's, met weinig ingrediënten. Kortom, pure smaken. Vandaag serveren we deze pasta pesto met groene asperges. Het grootste verschil tussen groene en witte asperges is dat groene asperges boven de grond groeien en witte asperges onder de grond. Door het zonlicht krijgen asperges de groene kleur.

15 min | 538 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	0.5	1	2	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Groene asperges	g	100	200	300	400
Courgette	st	0.5	1	1	2
tomaat	g	50	100	200	200
Volkoren pasta	g	85	170	255	340
Rucola pesto	g	50	100	120	200
zelf toevoegen:					
Olijfolie	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. Pel de ui en snijd in ringen. Pel de knoflook en snijd klein. Was de asperges en verwijder de harde onderkant (circa 1 cm) en snijd in stukken. Was de courgette en tomaat en snijd klein.
2. Verhit olie in een ruime bakpan en roerbak de groene asperges, courgette, knoflook en ui in 8-10 minuten lichtbruin en beetgaar. Voeg de tomaat toe en bak kort mee. Heb je Witte asperges ontvangen? Schil intussen de asperges met een dunschiller van vlak onder het kopje naar beneden en snijd de houtachtige onderkant eraf. Kook de asperges afgedekt 6 minuten. Zet het vuur uit en laat verder garen in het kookvocht.
3. Breng intussen een pan met water en een snuf zout aan de kook voor de pasta. Kook in 8 minuten beetgaar, giet daarna het water af en vang wat kookvocht op.
4. Roer de pesto door de groenten en voeg de pasta en een scheutje pasta-kookvocht toe. Verwarm nog 1 minuut, voorzichtig omscheppend op een middelhoog vuur.

Tip: Ook lekker met wat citroenrasp! Dat geeft het gerecht een frisse smaak die heel goed past bij de pesto en groene asperges.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

