



Gestoofde boerenkool met pasta

Hollandse blauwe kaas en kappertjes

Deze pasta verwarmt je tijdens gure dagen. De beste tomaten uit blik ever, met knapperige boerenkool van het land, letterlijk goddelijke schimmelkaas en de ultieme smaakbommen in één gerecht. De zomer heb je even niet nodig.

20 min | 670 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	1	2	2	3
Boerenkool	g	150	300	450	600
Volkoren pasta	g	85	170	255	340
Cherry tomaten in blik	g	200	400	600	800
Blauwe kaas	g	40	75	100	150
Kappertjes in azijn	g	15	30	45	60
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1	1	2	2
Zout en (chili)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. Was de boerenkool, verwijder de harde nerven en snijd klein.
2. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook voor de pasta. Kook in 8-10 minuten beetgaar. Giet daarna het water af (vang een beetje kookvocht op), druppel wat olijfolie erover en laat even uitdampen.
3. Verwarm intussen olie in een wok of bakpan en roerbak de boerenkool en ui enkele minuten mee op een middelhoog vuur. Voeg de cherrytomaten uit blik toe en schenk eventueel een klein beetje kookvocht erbij. Proef en breng op smaak met zout en (chili)peper. Laat 4-5 minuten zachtjes stoven.
4. Verdeel de pasta over de borden met een flinke schep van de boerenkool en de saus. Verbakkel de blauwe kaas en strooi samen met de kappertjes over de pasta.

Tip: Handig meal preppen: maak deze maaltijd een dag van tevoren klaar. Schep alles in een ovenschaal met de kaas erop en het hoeft alleen nog even in de oven.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

