



Gnocchi in tomaten-kaassaus

met raapjes en spinazie

Raapjes zijn witte of wit met roze knolletjes. Het is een kruising tussen kool en koolraap. De raapjes hebben een bijzonder milde en fijne smaak. Geschikt om rauw te eten of gekookt in groenteschotels, stamppotten, soepen of salades. Jorris Kollwijn teelt deze raapjes voor ons op zijn biodynamische bedrijf De Lepelaar.

15 min | 659 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
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Raapjes	g	150	300	400	600
Spinazie	g	50	200	300	400
Cherry tomaten in blik	g	200	400	600	800
Gnocchi	g	200	400	600	800
Geraspte kaas	g	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	3	4
Italiaanse kruiden	tl	0.5	1	1.5	2
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 en snipper de knoflook. Schil de raapjes en snijd in blokjes. Verhit olie in een ruime pan en bak de knoflook en raapjes 5 minuten op een middelhoog vuur.
2. Was de spinazie grondig, laat goed uitlekken en snijd klein. Voeg de tomaten met saus toe en de helft van de spinazie toe en verwarm mee. Breng op smaak met Italiaanse kruiden en peper.
3. Breng intussen een pan met ruim water aan de kook en kook de gnocchi in circa 3 minuten gaar. Ze zijn gaar als ze boven komen drijven. Giet het water af, laat goed uitlekken en schep (met een beetje kookvocht) door de tomaten-groentensaus.
4. Schep tenslotte de overgebleven spinazie erdoor en werk af met de geraspte kaas.

Tip: De saus is ook erg lekker met een scheutje balsamicoazijn. Voor meer pit kun je wat chilipoeder toevoegen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

