



Pasta met rucola pesto

spinazie en vege roerbakreepjes

Vandaag eten we een pasta met heerlijke vegetarische roerbakreepjes en een heerlijke pesto op basis van rucola en basilicum. Pesto is een Italiaanse saus die vaak wordt gebruikt in combinatie met een pastasoort. Vroeger werd deze saus gemaakt in een vijzel. Vandaar de naam pesto (= gestampt).

20 min | 774 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten te sparen door je recepten te bekijken via onze mobiele website



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Volkoren pasta	g	85	170	255	340
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Courgette	st	0.5	1	2	2
Spinazie	g	100	200	300	400
Veġa roerbakreepjes	g	75	150	200	300
Rucola pesto	g	50	100	120	200

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	3	4
Italiaanse kruiden	tl	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Kook de pasta in 8 minuten beetgaar en giet het water af. Bewaar een beetje kookvocht.
2. Pel en snipper de ui. Was de courgette en snijd in halve plakjes. Spoel de spinazie goed onder de kraan, laat uitlekken en snijd klein. Verhit olijfolie in een ruime bakpan en bak de ui en courgette met de vegetarische reepjes op een hoog vuur krokant. Zet het vuur zacht en voeg de spinazie toe. Laat slinken en maak op smaak met peper, zout en Italiaanse kruiden.
3. Meng de pesto met de gekookte pasta en het kookvocht. Voeg ook nog een extra scheut olijfolie toe.
4. Schep de groente door de pasta of serveer apart. Wat jij lekker vindt!

Tip: Het is ook lekker de pesto te verdunnen met een beetje bouillon. Je kunt ervoor kiezen om de helft van de spinazie rauw te serveren als garnering en voor wat meer bite.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

