



260 gram
groenten per
portie *

Spaghetti salade met ansjovis

roodlof en citroen-honing dressing

Pasta salades zijn een hit in de zomer. Het is een koud gerecht waardoor je het makkelijk van te voren kunt klaarmaken. En het is lekker om te serveren bij bijvoorbeeld een BBQ. Deze pasta salade maken we onder anderen met spaghetti, ansjovis, roodlof en citroen. Eens wat anders dan je standaard pasta salade.

25 min | 688 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
Volkoren spaghetti	g	100	200	300	400
Sjalot	st	1	1	2	2
Roodlof	g	100	200	300	400
Cherry tomaten	g	100	200	300	400
Honing stick	st	0.25	0.5	0.75	1
Baby spinazie	g	50	100	150	200
Ansjovis in olijfolie	g	20	40	45	60
Citroen	st	0.25	0.5	0.75	1
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1.5	3	4.5	6
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 en kook de spaghetti al dente in 8 minuten. Giet het water af en laat even uitdampen. Doe de spaghetti terug in de pan, breng op smaak met peper en olijfolie extra vierge en roer goed door.
2. Pel de sjalot en snijd in ringen. Snijd de roodlof in partjes. Halveer de tomaatjes. Verhit olie in een bakpan en bak de roodlof en sjalot 8-10 minuten. Voeg halverwege de cherry tomaten toe tot ze een beetje rimpelig worden. Maak een dressing van honing, citroensap en olijfolie en druppel deze over de groente heen. Breng op smaak met zout en peper.
3. Was intussen de spinazie en laat goed uitlekken. Snijd de ansjovis klein.
4. Meng de spaghetti met de gebakken groenten, spinazie en ansjovis. Breng verder op smaak met zout, peper en eventueel een scheut olijfolie extra vierge.

Tip: Als je de ansjovis mee bakt, dan smelt deze een beetje en gaat de smaak in de groenten zitten.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

