



260 gram
groenten per
portie *

Macaroni met zoete witlof in roomsaus en uitgebakken spekjes

Met verse bieslook maak je van ieder gerecht iets speciaals. Dit kruid heeft grasachtige sprietjes met kleine paarse bloemetjes. De steeltjes én de bloemetjes zijn allebei eetbaar. Bieslook smaakt een beetje naar ui en is heerlijk in combinatie met room.

25 min | 646 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	1	2	2
Witlof	g	250	500	750	1000
Spek	g	40	75	100	150
Honing	st	0.5	1	1	2
Volkoren conchigliette	g	85	170	255	340
Verse bieslook	g	5	5	10	10
Crème fraîche	ml	35	65	100	125
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bakolie	el	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. Pel de ui en snijd in partjes of halve ringen. Snijd de onderkant van de witlof stronkjes en snijd in de lengte in vieren (of grote exemplaren in zessen). Verwijder eventueel de harde kern.
2. Bak het spek in een droge bakpan knapperig (snijd eventueel wat kleiner). Schep vervolgens uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier. Doe wat extra olie in dezelfde pan (of boter als je dat lekkerder vindt) en fruit de ui 2 minuten. Voeg de witlof toe en bak 2 minuten op een hoog vuur zodat de witlof een bruin randje krijgt. Zet dan het vuur laag en bak afgedekt 15 minuten. Doe de honing erbij en draai de witlof regelmatig om.
3. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Kook de macaroni in 8 minuten al dente en giet daarna het water af.
4. Doe het spek, de helft van de bieslook en de crème fraîche bij de witlof. Verwarm nog 2 minuten mee (voeg een scheutje pasta kookvocht toe), proef en breng op smaak met zout en peper.
5. Verdeel de macaroni over de borden en schep de witlof roomsaus erover. Garneer met de overgebleven bieslook.

Tip: Je kunt de witlof samen met de crème fraîche pureren met je staafmixer en dan als een saus door de macaroni scheppen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

