



350 gram
groenten per
portie *

Spaghetti met geroosterde pompoen

en walnoot-salie-pesto

Ingrediënten die een ultieme smaakpartner hebben, zijn er vele. Maar de combinatie van pompoen, salie en walnoot is wel echt één van de betere. Zij brengen de beste smaak in elkaar naar boven en met een beetje extra liefde van onze boeren, onze chefs en jou, is dit een ideaal recept voor gure dagen.

40 min | 862 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

Pompoen	st	0.5	1	1	2
Rode ui	st	1	2	3	4
Tomatenblokjes	g	100	200	400	400
Volkoren spaghetti	g	100	200	300	400
Verse salie	st	0.25	0.5	1	1
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Walnoten	g	25	50	75	100
Citroen	st	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Olijfolie extra vierge	el	1.5	3	4.5	6
Paprikapoeder	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. Verwarm de oven op 220 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Snijd de pompoen in dunne parten of stukken, verwijder de zaadlijsten en leg op de bakplaat. Besprenkel met olijfolie, paprikapoeder, peper en zout en rooster 20-25 minuten in de voorverwarmde oven.
2. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook voor de volkoren spaghetti. Kook in 8 minuten al dente. Giet daarna het water af en vang een beetje kookvocht op.
3. Pel de ui en snijd in parten. Verwarm olie in een bakpan en fruit de ui 2-3 minuten. Voeg de tomatenstukjes toe en stooft nog een paar minuten. Maak op smaak met zout en peper.
4. Pluk de salieblaadjes van de steeltjes. Pel de knoflook. Hak tweederde van de salie en de helft van de walnoten in een hakmolen (of vijzel). Voeg de knoflook, uitgeperste citroen en olijfolie extra vierge toe en mix goed door elkaar tot een pesto. Proef en breng op smaak met peper en zout.
5. Meng de tomatensaus met de spaghetti. Schep de geroosterde pompoen in zijn geheel door de spaghetti (of pureer met een scheutje pasta kookvocht tot een gladde saus). Verdeel de walnoot-salie-pesto en de overgebleven walnoten en blaadjes salie erover.

Tip: Als je de pompoen een paar minuten in zijn geheel kookt in een pan met water, kun je 'm makkelijk snijden.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

