



Spaghetti met tonijn-roomsaus

spinazie en tomaten

Dit gerecht is een goed voorbeeld van hoe je gemak, lekker en snel kunt combineren. Terwijl je de spaghetti kookt, bak je de pastinaak en maak je de salade. De knapperige spinazie past heerlijk bij de zachte spaghetti en tonijnsaus.

20 min | 818 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
Pastinaak	g	100	200	400	500
Wild wonder tomaatjes	g	100	200	300	400
Tonijn in water	g	80	160	240	320
Crème fraîche	ml	50	75	100	125
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Spinazie, baby	g	40	75	100	150

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1.5	3	4.5	6
Gedroogde tijm	tl	0.5	1	1.5	2
Balsamico-azijn	el	1	2	3	4
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 in 8-10 minuten al dente. Spoel onmiddellijk onder de koude kraan om het gaarproces te stoppen. Doe er een scheutje olie bij om te voorkomen dat de pasta gaat kleven.
2. Schil de pastinaak en snijd in kleine blokjes. Verwarm olie in een bakpan en bak de pastinaak 5 minuten op een middelhoog vuur. Voeg een scheutje water toe, zet het vuur zacht en laat een paar minuten sudderen. Breng op smaak met tijm, zout en peper. Snijd de tomaatjes klein en verwarm de helft de laatste minuut mee. De rest van de tomaatjes bewaar je voor de salade.
3. Verwarm de tonijn samen met het vocht, de crème fraîche een een scheutje olijfolie extra vierge in een kleine pan en mix met een staafmixer tot een gladde saus (of roer alles goed door elkaar). Pel de knoflook en pers erboven uit. Breng op smaak met zout en peper. Roer de spaghetti erdoor en verwarm nog even mee.
4. Was de spinazie. Meng de overgebleven tomaten met de spinazie en besprenkel met olijfolie extra vierge en azijn. Serveer de spaghetti met de tomatensalade eraast.

Tip: Je kunt de tomaten en spinazie ook op het laatste moment door de pasta roeren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

