



Makreel met spaghetti

venkel, spinazie en limoendille-boter

Lekker makkelijk, lekker snel en géniaal lekker op tafel. Simpelweg gerookte makreel, venkel, spinazie en eroverheen een speciale boter die je gerecht een geweldige smaak geeft. Dit is hoe het leven hoort te zijn. Genieten to the max!

20 min | 834 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	<i>g</i>	100	200	300	400
Venkel	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Spinazie	<i>g</i>	125	250	375	500
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Hele gerookte makreel	<i>g</i>	0.5	1	1	2
Verse dille	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Roomboter	<i>g</i>	15	30	45	60
Olijfolie	<i>el</i>	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 en kook de spaghetti in 7-8 minuten al dente. Spoel daarna meteen onder de koude kraan om het gaarproces te stoppen. Bewaar een beetje kookvocht. Doe er een scheutje olie bij om te voorkomen dat de pasta gaat kleven.
2. Was intussen de venkel en snijd in reepjes. Verwijder eventueel harde stelen van de spinazie, was goed en laat uitlekken. Pel en snipper de knoflook. Maak de makreel schoon en zorg dat alle graten zijn verwijderd, pluk in stukjes. Hak de dille fijn.
3. Verwarm een scheutje olie in een brede bakpan en bak de venkel en knoflook 4-5 minuten op een hoog vuur. Zet het vuur zacht en voeg de spinazie en een scheutje kookvocht toe. Breng op smaak met zout en peper. Meng ondertussen de boter met het limoensap en -rasp en de helft van de gesneden dille.
4. Meng de spaghetti met de makreel en de groente. Schep als laatste de limoen-dilleboter erop of erdoor en werk af met de overgebleven dille.

Tip: Je kunt ook de boter, limoenrasp en -sap direct mee laten smelten met de spaghetti.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

