



Pasta met knakworstjes

en geroosterde pompoensaus met salie

Een makkelijke pasta met de beste knakworstjes die je ooit hebt gegeten. Als je eenmaal deze knakworstjes hebt gegeten, dan wil je nooit meer anders! De pompoen is lekker herfstig en perfect in combinatie met zijn ultieme partner: salie. Een superlekker bordje voor jong en oud. En wist je dat je de oranje pompoen niet hoeft te schillen!

40 min | 913 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, oranje	st	0.5	1	1	2
Rode ui	st	1	2	2	3
Tomaat	st	1	2	2	3
Volkoren spaghetti	g	100	200	300	400
Knakworst	g	90	180	240	360
Verse salie	g	5	5	10	10

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	3	4
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. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Snijd de pompoen in dunne parten en verwijder de zaadlijsten. Leg op de bakplaat en besprenkel met olijfolie, paprikapoeder, peper en zout. Rooster 20-25 minuten in de voorverwarmde oven.
2. Pel de ui en snijd in parten. Was de tomaat en snijd in parten. Leg de ui en tomaat na 5 minuten bij de pompoen in de oven.
3. 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. Warm de knakworstjes 15 minuten op in heet (niet kokend) water.
4. Schep de groenten uit de oven direct in een maatbeker en pureer met een staafmixer tot een gladde saus (of mix het in een blender of keukenmachine). Voeg een beetje pasta kookvocht toe en bewaar een deel van de groenten om op het laatst door de pasta te scheppen.
5. Snijd de knakworstjes in stukken en meng deze samen met de pompoensaus door de spaghetti. Heerlijk met fijngesneden salie erover.

Tip: Je kunt de pompoen, ui en tomaat ook zonder te pureren door de spaghetti heen mengen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

