

Spaghetti met courgette, buffelmozzarella

en ansjovis-limoensaus

Deze pasta is fris, boordevol groenten en heel erg makkelijk om te maken! De ansjovis samen met de limoen en mozzarella is lekker vernieuwend en zeker een nieuwe favoriet op jouw menu. Wist je dat onze buffelmozzarella wordt geleverd door kaasmaker Marcello Fichele van Biobuffel? Hij produceert traditionele buffelmozzarella met melk van Noord-Hollandse bodem.

20 min | 756 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
Courgette	st	1	2	3	4
Rode ui	st	1	2	3	4
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Volkoren spaghetti	g	100	200	300	400
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Ansjovis in olijfolie	g	20	35	45	70
Buffelmozzarella	g	50	100	150	200
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1	2	3	4
Peper		1	1	1	1

**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. Was de courgette en snijd in dunne reepjes met een dunschiller of spiraalsnijder. Pel en snipper de ui en knoflook.
2. Verhit olie in een ruime bakpan en bak de ui en knoflook 2-3 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de courgette toe, zet het vuur hoog en bak 5 minuten mee.
3. Breng intussen een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de spaghetti in 10 minuten beetgaar. Giet het water af (vang wat kookvocht op). Giet de rest van het water af. Doe er een scheutje olijfolie bij om te voorkomen dat de pasta aan elkaar gaat kleven.
4. Meng de voorgekookte spaghetti en een beetje kookvocht door de groenten en breng op smaak met peper. Rasp de groene schil van de limoen en knijp het sap erboven uit. Snijd de ansjovis heel klein en schep door de spaghetti. Snijd ook de mozzarella klein en strooi tenslotte over de spaghetti.

Tip: Het is ook lekker de kleingesneden ansjovis mee te bakken met de ui en knoflook. Je zult zien dat de ansjovis een beetje gaat 'smelten'. Vaste klant Laila: Rauw is de courgette erdoor ook heerlijk, met een beetje chili erbij!

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief