



Romige citroen-knoflookspaghetti

met palmkool en gehaktballetjes

Een spaghetti met de lekkerste ingrediënten, die je in een handomdraai op tafel zet. Dat klinkt als een droom die uitkomt in dit gerecht. Citroen, veel knoflook, gehaktballetjes, broccoli en palmkool samen met romige crème fraîche. Dat is genieten.

25 min | 822 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
Broccoli	st	0.5	1	1	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Rundergehakt	g	100	200	300	400
Gehaktkruiden	tl	1	2	3	4
Palmkool	g	50	100	200	200
Crème fraîche	ml	35	65	100	125
Citroen	st	0.25	0.5	0.75	1
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	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 minuten al dente. Spoel daarna 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. Breng intussen een pan met water aan de kook. Maak kleine roosjes van de broccoli en snijd de stronk klein. Kook of stoom de broccoli 3-4 minuten en giet het water af.
3. Pel en snipper de knoflook. Breng het gehakt op smaak met zout, peper en gehaktkruiden en rol gehaktballetjes ervan. Verhit olie in een ruime bakpan en bak hierin eerst de knoflook samen met de gehaktballetjes 5 minuten op een middelhoog vuur.
4. Was de palmkool, verwijder de harde nerven en snijd of scheur klein. Voeg dan de palmkool en voorgerekookte broccoli toe aan de pan en roerbak 3-4 minuten mee.
5. Doe de spaghetti en crème fraîche erbij en schep alles goed door elkaar. Rasp de citroenschil boven de pan en knijp de rest van de citroen uit. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: Eten er kleintjes mee? Houd dan de knoflook en citroen apart en meng dat aan tafel door jouw eigen spaghetti.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

