



Kleurrijke spaghetti met roodlof

hazelnoten en Parmezaan krullen

Roodlof is een heerlijke groente, die we in hier niet vaak eten. Dat is echt heel erg jammer. Het is een kruising tussen radicchio en witlof. Het kan dus een beetje bitter zijn, maar in combinatie met de tomaten is het echt heerlijk. Erbij Parmezaan en hazelnoten. Umami in haar mooie heerlijkheid.

25 min | 773 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Trostomaten	g	100	300	450	600
Volkoren spaghetti	g	100	200	300	400
Spinazie, baby	g	50	75	150	200
Roodlof	g	100	200	300	400
Hazelnoten	g	15	25	40	50
Parmezaanse kaas	g	30	60	90	125

zelf toevoegen:

Olijfolie extra vierge en boter	el	1	2	3	4
Italiaanse kruiden	tl	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. Verwarm de oven voor op 160 °C en vet een ovenschaal in. Was de tomaten, snijd in vieren (of kleiner), besprenkel met olie en breng op smaak met Italiaanse kruiden, zout en peper. Gaar de tomaten 15 minuten tot ze zacht en rimpelig zijn.
2. Breng intussen een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de spaghetti al dente in 8 minuten. Spoel nadien onmiddellijk onder koud stromend water om het gaarproces te stoppen. Doe er een scheutje olie bij om te voorkomen dat de pasta aan elkaar gaat kleven.
3. Was de spinazie, laat heel goed uitlekken en snijd eventueel wat kleiner. Snijd de bladeren van de roodlof in smalle repen.
4. Verhit olie in een bakpan en bak de roodlof 2-3 minuten. Voeg de boter toe en laat zachtjes karamelliseren. Verwarm op het laagst de voorgerekte spaghetti en de spinazie mee, of schep de spinazie aan het eind rauw door de spaghetti.
5. Verdeel de oventomaten over de spaghetti en maak af met gehakte hazelnoten en Parmezaanse kaas.

Tip: Houd je niet zo van bitter? Kook of stoof de roodlof dan, dit maakt de smaak milder. Of voeg een beetje honing toe of sinaasappelsap. De tomaat is rauw, of kort gebakken, ook lekker door de pasta.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

