



"Onion soup" spaghetti

met hazelnoten en emmenthaler

Deze tiktok hype kunnen wij je niet onthouden: een heerlijk smeuiġe spaghetti met de smaak van uiensoep. Je moet het écht eens proberen. Vaak wordt dit gedaan met een zakje, maar dat kan bij Ekomeni natuurlijk niet. Wij maken dit gerechtje helemaal lekker met natuurlijke smaken. Je krijgt dit keer de hazelnoten onġepeld ġeleverd door Bomenland. Een heel leuke partij, die biodiversiteit stimuleert langs de boerenvelden. Neem dus even tijd om de noten te kraken.

25 min | 772 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
Hazelnoten	<i>g</i>	45	90	125	180
Ui	<i>st</i>	2	4	6	8
Knoflookteen	<i>st</i>	1	2	3	4
Tomatenpuree in blik	<i>g</i>	25	35	50	70
Volkoren spaghetti	<i>g</i>	100	200	300	400
Puntpaprika	<i>g</i>	100	300	450	600
Emmentaler	<i>g</i>	25	50	75	100
Tuinkers	<i>bakje</i>	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Olijfolie en boter	<i>el</i>	1	2	3	4
Tijm	<i>tl</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. Verwarm de oven voor op 200 °C. Zorg dat de oven goed heet is. Leg de hazelnoten op een bakplaat of ovenschaal en rooster 10-15 minuten in de schil. Haal uit de oven en laat afkoelen. Maak de hazelnoten open met een notenkraker, hamer of stevige pan en haal de hazelnoten uit hun schil. Hak eventueel de noten grof. Je kunt de hazelnoten ook zonder te roosteren eten, maar dit maakt het net even iets lekkerder!
2. Pel de ui en de knoflook. Snijd de ui in ringen en de knoflook in stukjes. Verwarm olijfolie in een brede pan en bak de ui en knoflook 2-3 minuten op middelhoog vuur. Voeg een klontje boter, tijm, zout en peper toe. Zet het vuur zacht en laat 15 minuten rustig bakken. Voeg de tomatenpuree toe en schep 1 minuut om.
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).
4. Maak de paprika schoon en snijd in grove ringen. Verwarm de olijfolie en bak eerst de paprika 2 minuten op hoog vuur. Voeg een scheutje water toe en laat de paprika 10 minuten sudderen. Schep uit de pan en maak op smaak met peper, zout, balsamico-azijn en eventueel een scheutje olijfolie. Knip de tuinkers eraf en meng deze ook door de paprikasalade.
5. Meng de spaghetti met het uienmengsel en een schep kookvocht tot een smeuijge pasta, rasp de emmenthaler erboven. Pel de hazelnoten en strooi over de spaghetti.

Tip: Je kunt ook een beetje bloem toevoegen aan de uien voor iets meer binding.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

