



Spaghetti met zelfgemaakte gehaktballetjes

in romige saus met spinazie

Drukke werkweek? Dan is dit recept perfect! Terwijl jij de balletjes draait (misschien samen met de kinderen), kookt de spaghetti. Wel even goed de spinazie wassen, maar dan heb je in een handomdraai een heerlijk romige pasta op tafel staan. De spinazie kun je ook apart roerbakken en in kleine stukjes snijden voor de kleintjes. Maar het romige overtuigt ze vaak snel van de spinazie in de saus.

25 min | 892 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
Rundergehakt	g	100	200	300	400
Spinazie	g	125	250	375	500
Cherry tomaten	g	125	250	375	500
Roomkaas met kruiden	g	50	75	100	150

zelf toevoegen:

Olijfolie	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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de spaghetti in 7 minuten al dente. Spoel daarna meteen onder de koude kraan om het gaarproces te stoppen. Bewaar een beetje kookvocht. Doe er een scheutje olie bij om te voorkomen dat de pasta gaat kleven.
2. Breng intussen het gehakt op smaak met zout en peper (of gehaktkruiden). Rol van het gehakt kleine balletjes en bak deze in een ruime bakpan met olie bruin en gaar. Schep de balletjes uit de pan en leg afgedekt opzij.
3. Was de spinazie in een vergiet onder de kraan en snijd kleiner. Was de tomaatjes en snijd in doormidden. Verhit olie in dezelfde bakpan van het gehakt en voeg de tomaten en een flinke hand spinazie toe. Bak een paar minuten tot de spinazie is geslonken. Voeg opnieuw spinazie toe tot alles in de pan zit.
4. Doe nu ook de spaghetti, roomkaas, pasta kookvocht, Italiaanse kruiden en gehaktballetjes in de pan en verwarm nog enkele minuten. Schep door elkaar en breng op smaak met peper en zout.

Tip: Wist je dat je een stuk sneller balletjes draait met vochtige handen?

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

