



Gebakken feta pasta

met spinazie en tomaatjes

Gebakken feta pasta was een tijdje geleden een wereldwijde hit dankzij TikTok. Het is een super eenvoudig recept, waarbij je nauwelijks iets hoeft voor te bereiden. De oven doet al het werk! Het is ook nog eens een heel lekker recept, omdat de knoflook heel zacht wordt en de feta langzaam smelt in de oven. Mooi meegenomen: dit recept bevat lekker veel eiwitten!

25 min | 740 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
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Knoflookteen	st	1.5	3	4	6
Cherry tomaten	g	150	300	400	600
Chilivlokken	tl	1	2	3	4
Feta	g	50	100	150	200
Volkoren spaghetti	g	100	200	300	400
Spinazie	g	100	200	300	400
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	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 200 °C.
2. Pel de ui en snijd in partjes. Pel de knoflook. Was de tomaatjes en halveer ze. Leg de ui, knoflook (in z'n geheel) en tomaatjes in een ruime ovenschaal of braadslee. Besprenkel met olie, strooi de chilivlokken erover en hussel door elkaar. Schuif alles iets opzij en leg de feta erbij. Bak 20 minuten in de voorverwarmde oven.
3. Breng intussen een pan met water en een snuf zout aan de kook. Kook de spaghetti in 8 minuten beetgaar. Giet het water af en zet opzij.
4. Was de spinazie grondig, snijd klein en verwarm kort in een pan met een klein scheutje pasta kookvocht zodat de spinazie een beetje kan slinken. Schep dan door de spaghetti.
5. Haal de schaal uit de oven. Prak met een vork de knoflooktenen tot moes en roer de feta los. Doe de spaghetti met de spinazie in de schaal en schep alles goed door elkaar. Proef en breng op smaak met zout en peper.

Tip: Heb je een grillstand op je oven? Zet deze dan de laatste 5 minuten aan.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

