



250 gram
groenten per
portie *

Italiaanse gehaktballetjes

in tomatensaus met spaghetti

Vandaag een allemansvriend op met menu. Heerlijke spaghetti met gehaktballetjes in tomatensaus. Goede pasta vereist vakmanschap. Onze biologische volkoren spaghetti wordt gemaakt door Fattoria Barbagallo, een familiebedrijf uit Sicilië. De Barbagallo's maken al bijna 100 jaar op ambachtelijke wijze de lekkerste Italiaanse pasta van de beste durum tarwe uit Sicilië.

30 min | 816 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	<i>g</i>	100	200	300	400
Ui	<i>st</i>	1	2	3	3
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Bleekselderij	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Verse basilicum	<i>g</i>	5	5	10	10
Cherrytomatensaus	<i>g</i>	200	400	400	800
Rundergehakt	<i>g</i>	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Italiaanse kruiden	<i>tl</i>	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. Kook de volkoren spaghetti in 8-10 minuten beetgaar. Giet daarna het water af.
2. Pel en snipper de de ui en knoflook. Was de bleekselderij en snijd in halve maantjes. Bewaar wat bleekselderij groen om het gerecht mee te garneren. Snijd de verse basilicum in reepjes.
3. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Voeg de bleekselderij toe en roerbak 5 minuten op een middelhoog vuur. Doe de cherrytomatensaus erbij en laat afgedekt zachtjes 10 minuten stoven. Breng op smaak met zout en peper.
4. Meng intussen het rundergehakt met de helft van de basilicum, Italiaanse kruiden, zout en peper en rol kleine gehaktballetjes ervan. Verhit een droge bakpan en bak de gehaktballetjes in circa 5 minuten rondom lichtbruin. Voeg de gehaktballetjes toe aan de tomatensaus en verwarm nog 5 minuten mee.
5. Serveer de gehaktballetjes in tomatensaus met de volkoren spaghetti. Garneer met wat overgebleven basilicum en bleekselderijgroen.

Tip: De saus is ook erg lekker met oregano.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

