



260 gram
groenten per
portie *

Pompoen-courgetti met tomaten-gehaktsaus

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Fan van spaghetti, maar toe aan koolhydraatarme variatie? Probeer dan eens spaghetti gemaakt van groenten. De combinatie van courgette en butternutpompoen geeft een hele leuke twist aan dit gerecht. Heerlijk met een traditionele pastasaus. Omdat de groente-spaghetti al is voorgesneden staat dit gerecht razendsnel op tafel.

20 min | 545 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
Ui	st	1	2	2	3
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Wortel	g	125	250	300	300
Rundergehakt	g	100	200	300	400
Tomatenpuree	g	35	70	70	100
Tomatenblokjes	g	200	400	400	800
Courgette-pompoen spaghetti	g	100	200	400	400
Verse basilicum	st	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	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. Pel de ui en snijd fijn. Pel de knoflook. Was of schil de wortel en snijd klein.
2. Verhit olie in een bakpan of braadpan en bak de ui, wortel en het gehakt 5 minuten. Bak de tomatenpuree 1 minuut mee en pers de knoflook erboven uit. Breng op smaak met Italiaanse kruiden, zout en peper.
3. Voeg de tomatenstukjes toe en verwarm mee.
4. Verhit ondertussen olie in een andere bakpan en roerbak de courgette-pompoen spaghetti op een hoog vuur 1-2 minuten totdat de groente vocht afgeeft. Bak niet te lang, want het is lekker als de spaghetti nog een 'bite' heeft.
5. Serveer de pompoen-courgetti met de tomaten-gehaktsaus. Garneer met de basilicum.

Tip: Heb je nog kaas in huis? Dan is het lekker wat over het gerecht te raspen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

